

Trainingsplan für einen
Mitteldistanz-Triathlon

Datum	Type	Intensität	Description	km	Zeit	Total		Intervallzeit	
Montag, 28. April 2014 Dienstag, 29. April 2014 Mittwoch, 30. April 2014 Donnerstag, 1. Mai 2014 Freitag, 2. Mai 2014 Samstag, 3. Mai 2014 Sonntag, 4. Mai 2014	RUN SWIM BIKE frei SWIM RUN BIKE	GA1.2 GA1.2 GA1.2 GA1.2 GA1.2 GA1.2	 locker kurbeln 100U/Min	 2.0 2.0	 01:00 00:45 01:00 00:00 00:45 01:30 03:00	 08:00	Trainingswoche Normal (8h)	33:45	
Montag, 5. Mai 2014 Dienstag, 6. Mai 2014 Dienstag, 6. Mai 2014 Mittwoch, 7. Mai 2014 Donnerstag, 8. Mai 2014 Freitag, 9. Mai 2014 Samstag, 10. Mai 2014 Samstag, 10. Mai 2014 Sonntag, 11. Mai 2014	frei RUN SWIM BIKE frei RUN RUN SWIM BIKE	 GA1 GA1.2-T6 GA1 GA1.2 GA1.2 Type GA1.2	 mit Intervallen mit 2x30 Min. Tempodauerlauf mit 2x20 Min. Tempodauerlauf locker locker kurbeln 100U/Min	 2.0 2.0	 00:00 00:30 00:45 01:30 00:00 01:00 01:15 01:00 03:00	 09:00	Trainingswoche Normal+ (ca. 9 h)		
Montag, 12. Mai 2014 Dienstag, 13. Mai 2014 Mittwoch, 14. Mai 2014 Donnerstag, 15. Mai 2014 Freitag, 16. Mai 2014 Samstag, 17. Mai 2014 Samstag, 17. Mai 2014 Sonntag, 18. Mai 2014	frei SWIM RUN frei SWIM BIKE RUN BIKE	 GA1-Wettkamp GA1 Wettkampfauf GA1.2 GA1.2 GA1.2	 mit Intervallen Ein/Aus 4x500m 90-100 U/Min	 2.0 2.0	 00:00 00:45 01:30 00:00 01:00 02:00 01:30 03:00	 09:45	Trainingswoche Hart (ca. 10h)		
Montag, 19. Mai 2014 Dienstag, 20. Mai 2014 Mittwoch, 21. Mai 2014 Donnerstag, 22. Mai 2014 Freitag, 23. Mai 2014 Samstag, 24. Mai 2014 Sonntag, 25. Mai 2014	frei SWIM RUN frei RUN BIKE RUN	 GA1.2-GA2 GA1 GA1.2 GA1 GA1.2	 mit Intervallen ruhig locker locker kurbeln 90 U/Min mit 2x20 Min Tempodauerlauf	 2.0	 00:00 00:45 01:00 00:00 01:15 02:30 01:30	 07:00	Jokerwoche+ (7h)		
Montag, 26. Mai 2014 Dienstag, 27. Mai 2014 Dienstag, 27. Mai 2014 Mittwoch, 28. Mai 2014	frei SWIM BIKE RUN	 GA1.2-GA2 GA1.2 GA1	 mit Intervallen ruhig	 2.0	 00:00 00:45 01:30 01:15	L a u f w	Trainingswoche Normal (ca. 10h)		

Trainingsplan für einen
Mitteldistanz-Triathlon

Datum	Type	Intensität	Description	km	Zeit	Total		Intervallzeit
Donnerstag, 29. Mai 2014	frei				00:00	o		
Freitag, 30. Mai 2014	RUN	GA1.2	locker		01:00	c		
Freitag, 30. Mai 2014	SWIM	Type	locker		00:30	h		
Samstag, 31. Mai 2014	BIKE	GA1	locker kurbeln 90 U/Min		03:30	e		
Sonntag, 1. Juni 2014	RUN	GA1.2	mit 2x20 Min Tempodauerlauf		01:30	10:00		
Montag, 2. Juni 2014	BIKE	GA1.2	mit 5x10 Min T6-T7		02:30		Trainingswoche Normal+ (ca. 11h)	
Montag, 2. Juni 2014	RUN	GA1.2	locker	2.0	00:30			
Dienstag, 3. Juni 2014	SWIM	GA1.2-GA2	mit Intervallen		00:45			
Mittwoch, 4. Juni 2014	RUN	GA1	ruhig		01:00			
Mittwoch, 4. Juni 2014	BIKE	GA1.2	mit Fahrtspiel		01:15			
Donnerstag, 5. Juni 2014	frei				00:00			
Freitag, 6. Juni 2014	RUN	GA1.2	locker		01:00			
Samstag, 7. Juni 2014	BIKE	GA1	locker kurbeln 90 U/Min		02:30			
Sonntag, 8. Juni 2014	RUN	GA1.2	mit 2x20 Min Tempodauerlauf		01:30	11:00		45:45
Montag, 9. Juni 2014	frei				00:00	R	Trainingswoche Hart (12h)	
Dienstag, 10. Juni 2014	RUN	GA1.2	locker		01:30	a		
Mittwoch, 11. Juni 2014	BIKE	GA1-Wettkam	mit flotten Abschnitten (5x10Min)		02:00	d		
Donnerstag, 12. Juni 2014	frei				00:00	w		
Freitag, 13. Juni 2014	BIKE	GA1.2	locker		02:30	o		
Freitag, 13. Juni 2014	SWIM	Gesundheitsbereich-GA1			00:50	c		
Samstag, 14. Juni 2014	BIKE	GA1	ruhig		02:30	h		
Sonntag, 15. Juni 2014	RUN	GA1.2-Wettkam	mit Fahrtspiel		00:50	e		
Sonntag, 15. Juni 2014	BIKE	GA1.2	lang und ruhig		03:30	13:40		
Montag, 16. Juni 2014	BIKE	GA1.2	mit 5x10 Min T6-T7		01:00		Trainingswoche Normal+ (ca. 11h)	
Montag, 16. Juni 2014	RUN	GA1.2	locker		02:00			
Dienstag, 17. Juni 2014	frei				00:00			
Mittwoch, 18. Juni 2014	SWIM	GA1.2-Wettkam	mit Intervallen	2.0	00:45			
Donnerstag, 19. Juni 2014	frei				00:00			
Freitag, 20. Juni 2014	SWIM	GA1.2-GA2	EIN/AUS 4x500m	2.0	01:00			
Samstag, 21. Juni 2014	BIKE	GA1.2	90-100 U/Min		02:30			
Sonntag, 22. Juni 2014	RUN	GA1.2			00:50			
Sonntag, 22. Juni 2014	BIKE	GA1.2			03:00	11:05		
Montag, 23. Juni 2014	frei				00:00		Jokerwoche (5-6h)	
Dienstag, 24. Juni 2014	frei				00:00			
Mittwoch, 25. Juni 2014	BIKE	GA1.2			01:00			
Donnerstag, 26. Juni 2014	RUN	GA1.2			01:00			

Trainingsplan für einen
Mitteldistanz-Triathlon

Datum	Type	Intensität	Description	km	Zeit	Total		Intervallzeit
Freitag, 27. Juni 2014	SWIM	Type			00:45			
Samstag, 28. Juni 2014	frei				00:00			
Samstag, 28. Juni 2014	RUN	GA1.2			01:00			
Sonntag, 29. Juni 2014	BIKE	GA1.2	ruhig mit 100 U/Min		02:15	06:00		
Montag, 30. Juni 2014	frei				00:00		Trainingswoche Normal (ca. 10h)	
Dienstag, 1. Juli 2014	SWIM	GA1.2-Wettkamp	mit Intervallen	2.0	00:45			
Dienstag, 1. Juli 2014	RUN	GA1			01:00			
Mittwoch, 2. Juli 2014	BIKE	Type	wenig Fahrtspiel		01:30			
Donnerstag, 3. Juli 2014	frei				00:00			
Freitag, 4. Juli 2014	RUN	GA1.2			01:15			
Samstag, 5. Juli 2014	RUN	GA1.2	mit 2x20 Min. Tempodauerlauf		01:40			
Samstag, 5. Juli 2014	SWIM	Type	locker		00:45			
Sonntag, 6. Juli 2014	BIKE	GA1.2	locker kurbeln 100U/Min		03:00	09:55		
Montag, 7. Juli 2014	frei				00:00		Trainingswoche Normal+ (ca. 11 h)	
Dienstag, 8. Juli 2014	RUN	GA1			00:30			
Dienstag, 8. Juli 2014	SWIM	GA1.2-T6	mit Intervallen	2.0	00:45			
Mittwoch, 9. Juli 2014	BIKE	GA1	mit 2x30 Min. Tempodauerlauf		02:00			
Donnerstag, 10. Juli 2014	frei				00:00			
Freitag, 11. Juli 2014	RUN	GA1.2			01:00			
Samstag, 12. Juli 2014	RUN	GA1.2	mit 2x20 Min. Tempodauerlauf		01:40			
Samstag, 12. Juli 2014	SWIM	Type	locker		01:00			
Sonntag, 13. Juli 2014	BIKE	GA1.2	locker kurbeln 100U/Min		04:00	10:55		
Montag, 14. Juli 2014	frei				00:00		Trainingswoche Hart (ca. 12h)	
Dienstag, 15. Juli 2014	SWIM	GA1-Wettkamp	mit Intervallen	2.0	00:45			
Mittwoch, 16. Juli 2014	RUN	GA1			01:30			
Donnerstag, 17. Juli 2014	frei				00:00			
Freitag, 18. Juli 2014	SWIM	Wettkampfauf	Ein/Aus 4x500m	2.0	01:00			
Samstag, 19. Juli 2014	BIKE	GA1.2			03:00			
Samstag, 19. Juli 2014	RUN	GA1.2			01:45			
Sonntag, 20. Juli 2014	BIKE	GA1.2	90-100 U/Min		04:00	12:00		
Montag, 21. Juli 2014	frei				00:00		Jokerwoche+ (7h)	
Dienstag, 22. Juli 2014	SWIM	GA1.2-GA2	mit Intervallen	2.0	00:45			
Mittwoch, 23. Juli 2014	RUN	GA1	ruhig		01:00			
Donnerstag, 24. Juli 2014	frei				00:00			
Freitag, 25. Juli 2014	RUN	GA1.2	locker		01:15			
Samstag, 26. Juli 2014	BIKE	GA1	locker kurbeln 90 U/Min		02:30			

Trainingsplan für einen
Mitteldistanz-Triathlon

Datum	Type	Intensität	Description	km	Zeit	Total		Intervallzeit
Sonntag, 27. Juli 2014	RUN	GA1.2	mit 2x20 Min Tempodauerlauf		01:30	07:00		
Montag, 28. Juli 2014	frei				00:00		Trainingswoche Normal (ca. 10h)	17:00
Dienstag, 29. Juli 2014	SWIM	Type	mit Intervallen	2.0	01:00			
Dienstag, 29. Juli 2014	frei				00:00			
Mittwoch, 30. Juli 2014	BIKE	Type	mit wenig Fahrtspiel beim Radeln		02:00			
Donnerstag, 31. Juli 2014	frei				00:00			
Freitag, 1. August 2014	RUN	GA1.2			01:15			
Samstag, 2. August 2014	BIKE	GA1.2	100 U/min		03:30			
Samstag, 2. August 2014	RUN	GA1.2			00:30			
Sonntag, 3. August 2014	RUN	Type	mit 2x20 Min. Tempolauf		01:15			
Sonntag, 3. August 2014	SWIM	Type	locker		00:30	10:00		
Montag, 4. August 2014	frei				00:00		Wettkampfwoche	
Dienstag, 5. August 2014	RUN	Gesundheitsb	ganz ruhig		00:45			
Mittwoch, 6. August 2014	SWIM	GA1.2	Ausdauer	1.0	00:45			
Donnerstag, 7. August 2014	frei				00:00			
Freitag, 8. August 2014	BIKE	GA1	mit 2x10 Min. flotter Fahrt in GA2		01:00			
Samstag, 9. August 2014	BIKE CHECK-IN							
Sonntag, 10. August 2014	IM 70.3 Wiesbaden					02:30		