

Trainingsplan für die
Ironman European Championship 2023
via Anfi Challenge Mogán Gran Canaria

Datum	Activity	Description	Zeit (Min.)	Typ Trainingswoche	Trainingsdauer	Periode
Montag, 9. Januar 2023	R	Base Building	80	Trainingswoche Normal		1 (Basiswoche: 315 Min; 5h15)
Dienstag, 10. Januar 2023	B	Fahrtenspiel	55			
Mittwoch, 11. Januar 2023					S 60	
Donnerstag, 12. Januar 2023					B 115	
Freitag, 13. Januar 2023	R	Base Building	70		R 150	
Samstag, 14. Januar 2023	S	Base Building	60			
Sonntag, 15. Januar 2023	B	Technik	60		T 325	
Montag, 16. Januar 2023	S	Technik	60	Trainingswoche Normal+		
Dienstag, 17. Januar 2023	R	Base Building	85			
Mittwoch, 18. Januar 2023					S 60	
Donnerstag, 19. Januar 2023	B	Fahrtenspiel	60		B 120	
Freitag, 20. Januar 2023	R	Recovery	85		R 170	
Samstag, 21. Januar 2023						
Sonntag, 22. Januar 2023	B	Technik	60		T 350	
Montag, 23. Januar 2023	S	Base Building	65	Trainingswoche Hart		
Dienstag, 24. Januar 2023	R	Base Building	70			
Mittwoch, 25. Januar 2023					S 65	
Donnerstag, 26. Januar 2023	B	Base Building	60		B 130	
Freitag, 27. Januar 2023	R	Base Building	60		R 190	
Samstag, 28. Januar 2023						
Sonntag, 29. Januar 2023	B/R	Brick	70/60		T 385	
Montag, 30. Januar 2023	S	Recovery	30	Jokerwoche		
Dienstag, 31. Januar 2023	R	Technik	50			
Mittwoch, 1. Februar 2023					S 30	
Donnerstag, 2. Februar 2023					B 60	
Freitag, 3. Februar 2023	R	Technik	60		R 110	
Samstag, 4. Februar 2023						
Sonntag, 5. Februar 2023	B	Base Building	60		T 200	

Trainingsplan für die
Ironman European Championship 2023
via Anfi Challenge Mogán Gran Canaria

Datum	Activity	Description	Zeit (Min.)	Typ Trainingswoche	Trainingsdauer	Periode
Montag, 6. Februar 2023	S	Technik	60	Trainingswoche Normal		2 (Basiswoche: 365 Min; 6h05)
Dienstag, 7. Februar 2023	R	Base Building	70			
Mittwoch, 8. Februar 2023					S 60	
Donnerstag, 9. Februar 2023	B	Fahrtenspiel	65		B 110	
Freitag, 10. Februar 2023	R	Base Building	60		R 205	
Samstag, 11. Februar 2023						
Sonntag, 12. Februar 2023	B/R	Brick	45/75		T 375	
Montag, 13. Februar 2023	S	Base Building	70	Trainingswoche Normal+		
Dienstag, 14. Februar 2023	R	Fahrtenspiel	90			
Mittwoch, 15. Februar 2023					S 70	
Donnerstag, 16. Februar 2023	B	Base Building	60		B 135	
Freitag, 17. Februar 2023	R	Base Building	105		R 195	
Samstag, 18. Februar 2023						
Sonntag, 19. Februar 2023	B	Recovery	75		T 400	
Montag, 20. Februar 2023	S	Base Building	75	Trainingswoche Hart		
Dienstag, 21. Februar 2023	R	Base Building	90			
Mittwoch, 22. Februar 2023					S 75	
Donnerstag, 23. Februar 2023	B	Base Building	60		B 150	
Freitag, 24. Februar 2023	R	Base Building	70		R 220	
Samstag, 25. Februar 2023						
Sonntag, 26. Februar 2023	B/R	Brick	90/60		T 445	
Montag, 27. Februar 2023	S	Technik	40	Jokerwoche		
Dienstag, 28. Februar 2023	R	Technik	50			
Mittwoch, 1. März 2023					S 40	
Donnerstag, 2. März 2023	B	Technik	40		B 100	
Freitag, 3. März 2023	R	Technik	50		R 100	
Samstag, 4. März 2023						
Sonntag, 5. März 2023	B	Technik	60		T 240	

Trainingsplan für die
Ironman European Championship 2023
via Anfi Challenge Mogán Gran Canaria

Datum	Activity	Description	Zeit (Min.)	Typ Trainingswoche	Trainingsdauer	Periode
Montag, 6. März 2023	S	Technik	45	Trainingswoche Normal		3 (Basiswoche: 420 Min; 7h00)
Dienstag, 7. März 2023	R	Base Building	85			
Mittwoch, 8. März 2023					S 45	
Donnerstag, 9. März 2023	B	Base Building	90		B 210	
Freitag, 10. März 2023	R	Base Building	90		R 175	
Samstag, 11. März 2023						
Sonntag, 12. März 2023	B	Distanz	120		T 430	
Montag, 13. März 2023	S	Recovery	45	Trainingswoche Normal+		
Dienstag, 14. März 2023	R	Base Building	90			
Mittwoch, 15. März 2023	B	Fahrtenspiel	70		S 45	
Donnerstag, 16. März 2023	B	Base Building	60		B 250	
Freitag, 17. März 2023	R	Base Building	90		R 180	
Samstag, 18. März 2023						
Sonntag, 19. März 2023	B	Base Building	120		T 475	
Montag, 20. März 2023	S	Technik	50	Trainingswoche Hart		
Dienstag, 21. März 2023	R	Fahrtenspiel	90			
Mittwoch, 22. März 2023	B	Base Building	70		S 50	
Donnerstag, 23. März 2023	B	Base Building	75		B 285	
Freitag, 24. März 2023	R	Base Building	75		R 165	
Samstag, 25. März 2023						
Sonntag, 26. März 2023	B	Base Building	140		T 500	
Montag, 27. März 2023	S	Technik	20	Jokerwoche		
Dienstag, 28. März 2023	R	Recovery	45			
Mittwoch, 29. März 2023					S 20	
Donnerstag, 30. März 2023	B	Base Building	60		B 165	
Freitag, 31. März 2023	R	Technik	40		R 85	
Samstag, 1. April 2023						
Sonntag, 2. April 2023	B	Recovery	105		T 270	

Trainingsplan für die
Ironman European Championship 2023
via Anfi Challenge Mogán Gran Canaria

Datum	Activity	Description	Zeit (Min.)	Typ Trainingswoche	Trainingsdauer	Periode	
Montag, 3. April 2023	S	Base Building	60	Trainingswoche Normal		4 (Basiswoche: 550 Min; 9h10)	
Dienstag, 4. April 2023	R	Fahrtenspiel	75				
Mittwoch, 5. April 2023					S		60
Donnerstag, 6. April 2023	B	Base Building	60		B		310
Freitag, 7. April 2023	R	Distanz	105		R		180
Samstag, 8. April 2023							
Sonntag, 9. April 2023	B	Distanz	250		T		550
Montag, 10. April 2023	S	Freiwasser	60	Trainingswoche Normal+			
Dienstag, 11. April 2023	R	Base Building	90				
Mittwoch, 12. April 2023	R	Recovery	40		S		60
Donnerstag, 13. April 2023	B	Base Building	50		B		350
Freitag, 14. April 2023	R	Recovery	90		R		220
Samstag, 15. April 2023							
Sonntag, 16. April 2023	B	Distanz	300		T		630
Montag, 17. April 2023	R	Base Building	90	Trainingswoche Hart			
Dienstag, 18. April 2023	R	Recovery	60				
Mittwoch, 19. April 2023	B	Fahrtenspiel	65		S		30
Donnerstag, 20. April 2023					B		275
Freitag, 21. April 2023					R		270
Samstag, 22. April 2023	Challenge Mogán Gran Canaria						
Sonntag, 23. April 2023					T		575
Montag, 24. April 2023	S	Recovery	40	Jokerwoche			
Dienstag, 25. April 2023	R	Technik	60				
Mittwoch, 26. April 2023					S		40
Donnerstag, 27. April 2023	B	Base Building	60		B		190
Freitag, 28. April 2023	R	Technik	70		R		130
Samstag, 29. April 2023							
Sonntag, 30. April 2023	B	Distanz	130		T		360

Trainingsplan für die
Ironman European Championship 2023
via Anfi Challenge Mogán Gran Canaria

Datum	Activity	Description	Zeit (Min.)	Typ Trainingswoche	Trainingsdauer	Periode
Montag, 1. Mai 2023	S	Freiwasser	60	Trainingswoche Normal		5 (Basiswoche: 620 Min; 10h20)
Dienstag, 2. Mai 2023	R	Base Building	100			
Mittwoch, 3. Mai 2023					S 60	
Donnerstag, 4. Mai 2023	B	Base Building	90		B 360	
Freitag, 5. Mai 2023	R	Distanz	100		R 200	
Samstag, 6. Mai 2023						
Sonntag, 7. Mai 2023	B	Distanz	270		T 620	
Montag, 8. Mai 2023	S	Base Building	65	Trainingswoche Normal+		
Dienstag, 9. Mai 2023	R	Base Building	65			
Mittwoch, 10. Mai 2023	R	Recovery	60		S 65	
Donnerstag, 11. Mai 2023	B	Fahrtenspiel	100		B 400	
Freitag, 12. Mai 2023	R	Distanz	120		R 245	
Samstag, 13. Mai 2023						
Sonntag, 14. Mai 2023	B	Distanz	300		T 710	
Montag, 15. Mai 2023	S	Base Building	70	Trainingswoche Hart		
Dienstag, 16. Mai 2023	R	Distanz	90			
Mittwoch, 17. Mai 2023	R	Recovery	55		S 70	
Donnerstag, 18. Mai 2023	B	Base Building	120		B 455	
Freitag, 19. Mai 2023	R	Distanz	120		R 265	
Samstag, 20. Mai 2023						
Sonntag, 21. Mai 2023	B	Distanz	335		T 790	
Montag, 22. Mai 2023	S	Technik	50	Jokerwoche		
Dienstag, 23. Mai 2023	R	Base Building	65			
Mittwoch, 24. Mai 2023					S 50	
Donnerstag, 25. Mai 2023	B	Base Building	70		B 210	
Freitag, 26. Mai 2023	R	Fahrtenspiel	75		R 140	
Samstag, 27. Mai 2023						
Sonntag, 28. Mai 2023	B	Distanz	140		T 400	

Trainingsplan für die
Ironman European Championship 2023
via Anfi Challenge Mogán Gran Canaria

Datum	Activity	Description	Zeit (Min.)	Typ Trainingswoche	Trainingsdauer	Periode
Montag, 29. Mai 2023	S	Freiwasser	65	Trainingswoche Normal		6 (Basiswoche: 705 Min; 11h45)
Dienstag, 30. Mai 2023	R	Base Building	90			
Mittwoch, 31. Mai 2023	R	Recovery	50		S 65	
Donnerstag, 1. Juni 2023	B	Base Building	90		B 400	
Freitag, 2. Juni 2023	R	Distanz	110		R 250	
Samstag, 3. Juni 2023						
Sonntag, 4. Juni 2023	B	Distanz	310		T 715	
Montag, 5. Juni 2023	S	Base Building	70	Trainingswoche Normal+		
Dienstag, 6. Juni 2023	R	Recovery	90			
Mittwoch, 7. Juni 2023	R	Base Building	85		S 70	
Donnerstag, 8. Juni 2023	R	Base Building	90		B 395	
Freitag, 9. Juni 2023	B/R	Brick	60/60		R 325	
Samstag, 10. Juni 2023						
Sonntag, 11. Juni 2023	B	Distanz	335		T 790	
Montag, 12. Juni 2023	S	Base Building	75	Trainingswoche Hart		
Dienstag, 13. Juni 2023	R	Base Building	120			
Mittwoch, 14. Juni 2023	R	Recovery	70		S 75	
Donnerstag, 15. Juni 2023	B	Base Building	90		B 435	
Freitag, 16. Juni 2023	R	Distanz	100		R 350	
Samstag, 17. Juni 2023	R	Base Building	60			
Sonntag, 18. Juni 2023	B	Distanz	345		T 860	
Montag, 19. Juni 2023	S	Technik	65	Tapering		
Dienstag, 20. Juni 2023	R	Base Building	90			
Mittwoch, 21. Juni 2023					S 65	
Donnerstag, 22. Juni 2023	B	Base Building	75		B 215	
Freitag, 23. Juni 2023	R	Base Building	85		R 175	
Samstag, 24. Juni 2023						
Sonntag, 25. Juni 2023	B	Distanz	140		T 455	

Trainingsplan für die
Ironman European Championship 2023
via Anfi Challenge Mogán Gran Canaria

Datum	Activity	Description	Zeit (Min.)	Typ Trainingswoche	Trainingsdauer	Periode
Montag, 26. Juni 2023	S	Freiwasser	30	Tapering		
Dienstag, 27. Juni 2023						
Mittwoch, 28. Juni 2023	B/R	Brick	90/30		S 30	
Donnerstag, 29. Juni 2023	B	Technik	30		B 120	
Freitag, 30. Juni 2023	R	Fahrtenspiel	15		R 45	
Samstag, 1. Juli 2023						
Sonntag, 2. Juli 2023	Ironman EC					