

Kurzdistanz Vorbereitung:

Vorbereitungsphase I									
1.	Schwimmen			Rad			Laufen		
Wo	KM	Dauer	Beschreibung	KM	Dauer	Beschreibung	KM	Dauer	Beschreibung
Mo	3,0	1:15	nach Plan						
Di							10,0	1:15	Bahntraining
Mi	3,0	1:15	nach Plan				10,0	0:55	GA I
Do						RUHETAG			
Fr	1,5	1:00	Technik						
Sa				40	1:35	GA I	12,0	1:10	GA I
So						RUHETAG			
	7,5	3:30		40	1:35		32,0	3:20	
Wochentrainingszeit				8:25	1-2 x Athletiktraining 45min. Programm				
				bei schlechter Witterung auch 45 min. Rollenprogramm					
2.	Schwimmen			Rad			Laufen		
Wo	KM	Dauer	Beschreibung	KM	Dauer	Beschreibung	KM	Dauer	Beschreibung
Mo	3,0	1:15	nach Plan						
Di							10,0	1:15	Bahntraining
Mi	3,0	1:15	nach Plan				10,0	0:55	GA I
Do						RUHETAG			
Fr	1,5	1:00	Technik						
Sa				50	2:00	GA I	15,0	1:30	GA I
So						RUHETAG			
	7,5	3:30		50	2:00		35,0	3:40	
Wochentrainingszeit				9:10	1-2 x Athletiktraining 45min. Programm				
				bei schlechter Witterung auch 60 min. Rollenprogramm					
3.	Schwimmen			Rad			Laufen		
Wo	KM	Dauer	Beschreibung	KM	Dauer	Beschreibung	KM	Dauer	Beschreibung
Mo	3,0	1:15	nach Plan						
Di							10,0	1:15	Bahntraining
Mi	3,0	1:15	nach Plan				10,0	0:55	GA I
Do						RUHETAG			
Fr	1,5	1:00	Technik						
Sa							15,0	1:30	GAI ruhiger Lauf
So				60	2:15	GA I	10,0	0:55	GA II - I
	7,5	3:30		60	2:15		45,0	4:35	
Wochentrainingszeit				10:20	1-2 x Athletiktraining 45min. Programm				
				bei schlechter Witterung auch 70 min. Rollenprogramm			direkt nach Radtraining, 5 Km GAI - 5 Km GAI auslaufen		

Vorbereitungsphase II

1.	Schwimmen			Rad			Laufen		
Wo	KM	Dauer	Beschreibung	KM	Dauer	Beschreibung	KM	Dauer	Beschreibung
Mo	3,0	1:15	nach Plan						
Di							10,0	1:15	Bahntraining
Mi	3,0	1:15	nach Plan						
Do						RUHETAG			
Fr	1,5	1:00	Technik				15,0	1:30	GAI ruhiger Lauf
Sa				40	1:30	GA I	5,0	0:25	GA II
So				60	2:15	GA I			
	7,5	3:30		100	3:45		30,0	3:10	
			Wochentrainnigszeit	10:25	1-2 x Athletiktraining 45min. Programm				

2.	Schwimmen			Rad			Laufen		
Wo	KM	Dauer	Beschreibung	KM	Dauer	Beschreibung	KM	Dauer	Beschreibung
Mo	3,0	1:15	nach Plan						
Di							10,0	1:15	Bahntraining
Mi	3,0	1:15	nach Plan						
Do						RUHETAG			
Fr				40	1:30	GA II Fahrtspiel	10	00:55	WKT - GA I
Sa				80	3:00	GA I			
So							15,0	1:30	GAI ruhiger Lauf
	6,0	2:30		120	4:30		35,0	3:40	
			Wochentrainnigszeit	10:40	1-2 x Athletiktraining 45min. Programm				

direkt nach Radtraining, 5 Km WKT - 5 Km GAI auslaufen

3.	Schwimmen			Rad			Laufen		
Wo	KM	Dauer	Beschreibung	KM	Dauer	Beschreibung	KM	Dauer	Beschreibung
Mo	3,0	1:15	nach Plan						
Di							10,0	1:15	Bahntraining
Mi	3,0	1:15	nach Plan						
Do							15,0	1:30	GAI ruhiger Lauf
Fr				40	1:30	GA II Fahrtspiel			
Sa				60	2:15	GA I	10	00:55	WKT - GA I
So				80	3:00	GA I-II			
	6,0	2:30		180	6:45		35,0	3:40	
			Wochentrainnigszeit	12:55	1-2 x Athletiktraining 45min. Programm				

direkt nach Radtraining, 5 Km WKT - 5 Km GAI auslaufen

wettkampfspezifische Vorbereitung:

1.	Schwimmen			Rad			Laufen		
Wo	KM	Dauer	Beschreibung	KM	Dauer	Beschreibung	KM	Dauer	Beschreibung
Mo	3,0	1:15	nach Plan						
Di							10,0	1:15	Bahntraining
Mi	3,0	1:15	nach Plan						
Do						RUHETAG			
Fr				60	2:15	GAI-II	10,0	0:55	GA II - I
Sa				60	2:15	GAI			
So				49	1:55	WKT-GAI / Kombitrai.	8,0	0:40	WKT-GA I
	6,0	2:30		169	6:25		28,0	2:50	
Wochentrainnigszeit				11:45	1-2 x Athletiktraining 45min. Programm				

z.B. 40 Km einfahren
Kombitraining
 3 Km WKT Rad - 1 Km WKT Lauf - 3 Km WKT Rad - 1 Km WKT Lauf - 3 Km WKT Rad - 1 Km WKT Lauf
 5 Km GAI auslaufen

direkt nach Radtraining, 5 Km GAI - 5 Km GAI auslaufen

2.	Schwimmen			Rad			Laufen		
Wo	KM	Dauer	Beschreibung	KM	Dauer	Beschreibung	KM	Dauer	Beschreibung
Mo	3,0	1:15	nach Plan						
Di							10,0	1:15	Bahntraining
Mi	3,0	1:15	nach Plan	60	2:15	GA I			
Do						RUHETAG			
Fr				60	2:05	GAI-II	10,0	0:55	GA II - I
Sa							15,0	1:30	GAI ruhiger Lauf
So				55	1:55	WKT-GAI / Kombitrai.	9,5	0:50	WKT-GA I
	6,0	2:30		175	6:15		44,5	4:30	
Wochentrainnigszeit				13:15	1-2 x Athletiktraining 45min. Programm				

z.B. 40 Km einfahren
Kombitraining
 5 Km WKT Rad - 1,5 Km WKT Lauf - 5 Km WKT Rad - 1,5 Km WKT Lauf - 5 Km WKT Rad - 1,5 Km WKT Lauf
 5 Km GAI auslaufen

direkt nach Radtraining, 5 Km GAI - 5 Km GAI auslaufen

3.	Schwimmen			Rad			Laufen		
Wo	KM	Dauer	Beschreibung	KM	Dauer	Beschreibung	KM	Dauer	Beschreibung
Mo	3,0	1:15	nach Plan						
Di							10,0	1:15	Bahntraining
Mi	3,0	1:15	nach Plan	60	2:15	GA I			
Do						RUHETAG			
Fr				50	2:00	GAI-II	10,0	0:55	GA II - I
Sa				80	3:00	GA I			
So				52	1:55	WKT-GAI / Kombitrai.	9,0	0:50	WKT-GA I
	6,0	2:30		242	9:10		29,0	3:00	
Wochentrainnigszeit				14:40	1-2 x Athletiktraining 45min. Programm				

z.B. 40 Km einfahren
Kombitraining
 3 Km WKT Rad - 1 Km WKT Lauf - 3 Km WKT Rad - 1 Km WKT Lauf - 3 Km WKT Rad - 1 Km WKT Lauf
 5 Km GAI auslaufen

direkt nach Radtraining, 5 Km GAI - 5 Km GAI auslaufen

Wettkampfperiode:

Die Woche des Zielwettkampfes (tapern)

1.	Schwimmen			Rad			Laufen		
Wo	KM	Dauer	Beschreibung	KM	Dauer	Beschreibung	KM	Dauer	Beschreibung
Mo	3,0	1:15	nach Plan						
Di						RUHETAG			
Mi	2,0	1:00	nach Plan						
Do				50	2:00	GAI	10,0	0:55	GAI
Fr						RUHETAG			
Sa					0:30	einfahren o.			einlaufen
So	1,5	0:30		40	1:10	Kurzdistanz Triathlon	10,0	0:50	
	6,5	2:45		90	3:40		20,0	1:45	
Wochentrainingszeit				8:10					

viel Technik,
3x100m max.

3 x 3min. Tempo

je nach Vorlieben,
45min. - 60 min.
einfahren o- 20 -
30min. einlaufen

3x 2min. Triathlon-
Wettkampftempo

Die Woche nach dem Zielwettkampf

KW:	Schwimmen			Rad			Laufen		
2.	KM	Dauer	Beschreibung	KM	Dauer	Beschreibung	KM	Dauer	Beschreibung
Mo	2,0	0:50	ausschwimmen						
Di						RUHETAG			
Mi						RUHETAG			
Do	3,0	1:15	nach Plan				8,0	0:45	GAI
Fr	2,0	0:50	nach Plan				12,0	1:10	GAI ruhiger Lauf
Sa				80	3:00	GAI			
So				49	1:55	WKT-GAI / Kombitrai.	8,0	0:40	WKT-GAI
	7,0	2:55		129	4:55		28,0	2:35	
Wochentrainingszeit				10:25		1x Athletiktraining 45min. Programm			

z.B. 40 Km einfahren
Kombitraining
3 Km WKT Rad - 1 Km WKT Lauf - 3 Km WKT
Rad - 1 Km WKT Lauf - 3 Km WKT Rad - 1
Km WKT Lauf
5 Km GAI auslaufen

Ruhewoche:

KW:	Schwimmen			Rad			Laufen		
2.	KM	Dauer	Beschreibung	KM	Dauer	Beschreibung	KM	Dauer	Beschreibung
Mo						RUHETAG			
Di						RUHETAG			
Mi	3,0	1:15	nach Plan						
Do							12,0	1:10	GAI
Fr				60	2:15	GAI			
Sa							10,0	0:55	GAI
So						RUHETAG			
	3,0	1:15		60	2:15		22,0	2:05	
Wochentrainingszeit				5:35		1x Athletiktraining 45min. Programm			

Intensitätswechsel bis GA
II sind je nach
Erholungsgefühl möglich

Intensitätswechsel bis GA
II sind je nach
Erholungsgefühl möglich

Neueinsteiger:									
KW:	Schwimmen			Rad			Laufen		
	KM	Dauer	Beschreibung	KM	Dauer	Beschreibung	KM	Dauer	Beschreibung
Mo						RUHETAG			
Di							10,0	1:00	GA I
Mi	1,5	1:00	Technik						
Do						RUHETAG			
Fr	1,5	1:00	Technik				12,0	1:10	GA I
Sa	1,5	1:00	Technik	40	1:30	GA I			
So				40	1:30	GA I			
	4,5	3:00		80	3:00		22,0	2:10	
Wochentrainingszeit				8:10	1-2x Athletiktraining 45min. Programm				
KW:	Schwimmen			Rad			Laufen		
	KM	Dauer	Beschreibung	KM	Dauer	Beschreibung	KM	Dauer	Beschreibung
Mo						RUHETAG			
Di				60	2:20	GAI-II-WKT			
Mi	1,5	1:00	Technik						
Do						RUHETAG			
Fr	1,5	1:00	Technik				12,0	1:10	GA I
Sa	1,5	1:00	Technik						
So				40	1:30	GA I	10,0	0:50	GAI
	4,5	3:00		100	3:50		22,0	2:00	
Wochentrainingszeit				8:50	1-2x Athletiktraining 45min. Programm				
				Wechsel der Intensitäten z.B. 20 km GAI, 10 Km GAI, 10 Km WKT, 20 Km GAI			3 Km einlaufen GAI, 1 Km GAI, 1 Km GAI, 1 Km GAI, 1 Km GAI, 1 Km WKT, 1 Km GAI, 1 Km WKT, 2 Km auslaufen		