







Trainingsplan Powertriathlon 2018

für Einsteiger **KW 09 & KW 10**

präsentiert von



 Datum	 Schwimmen	 Rad fahren	 Laufen	 Stabilitätsübungen	 Bemerkungen
25. Februar				optional: Unterarmstütz, Seitstütz links, Seitstütz rechts, Unterarmstütz in Rückenlage, Sit-ups. Je 30 s Belastung und 30 s Pause	Wo? Beim Tatort daheim vor dem Fernseher
KW 09	30 min, 200 m erwärmen, alle Lagen nutzen, gut vom Beckenrand abstoßen, lange Gleitphase!				Wo? Am besten im Hofwiesbad um die Wettkampfbedingungen zu testen
		45 min, Rad fahren, optional Langlauf oder im Fitnessstudio auf dem Ergogerät	20 min, nach Möglichkeit vor dem Frühstück, locker laufen		Ein Tempo wählen bei dem noch gut gesprochen werden kann
04. März				optional: Unterarmstütz, Seitstütz links, Seitstütz rechts, Unterarmstütz in Rückenlage, Sit-ups. Je 30 s Belastung und 30 s Pause	Wo? Beim Tatort daheim vor dem Fernseher
KW 10	40 min, 400 m Erwärmung in allen Lagen. Hauptteil 4x 50 m mit 25 m zügig, 25 m locker in Wettkampflage, 100 m locker. Danach Dauerschwimmen				Wo? Am besten im Hofwiesbad um die Wettkampfbedingungen zu testen
		50 min, Rad fahren, optional Langlauf oder im Fitnessstudio auf dem Ergogerät	25 min, nach Möglichkeit vor dem Frühstück, locker laufen		Ein Tempo wählen bei dem noch gut gesprochen werden kann