

Rahmentrainingsplan – Hobby-Triathlet (2-3 Triathlons pro Jahr) –
Kurzstrecke (Zeit 2:30 – 3:00)

Wettkampfdistanzen

Schwimmen	Rad	Laufen
1500 m	40 km	10 km

Zeitaufwand: 10 TE / Wo
bis 12 Std. / Wo (12 x 50 Wo = 600 h / Jahr)

2 x Schwimmen 60 min	2,0 h
5 x Laufen	7,5 h
2 x Rad	3,0 h (Ergometer)
10 min Übungen / Tag	1,0 h

Inhalt

Grundlagenausdauer (hauptsächlich GAI 70-80%)
Regeneration
Schnelligkeit
Koordination
Koppeltraining (Run of the Bike)