

1. WOCHE

17. Januar – 23. Januar 2026 (03/04.KW)



SAMSTAG 17.01.	SONNTAG 18.01.	MONTAG 19.01.	DIENSTAG 20.01.	MITTWOCH 21.01.	DONNERSTAG 22.01.	FREITAG 23.01.
17:00 – 17:45 Uhr Schwimmen / Ankommen	07:30 – 08:30 Uhr Trainer / Koordination	07:30 – 08:30 Uhr Koordination	07:30 – 08:30 Uhr Schnelligkeit	10:00 – 10:45 Uhr Neo-Schwimmen Orientierung, Starts, Schwimmen im Wasserschatten	07:30 – 08:30 Uhr WK-Nahe Serien	07:30 – 08:30 Uhr Fartlek Tempo-Wechsel in verschiedenen Leistungsgruppen
20:00 – 21:00 Uhr Begrüßungsabend	10:30 – 13:00 Uhr Fahrsicherheitstraining Bei Bedarf / Bergab- Fahrtechnik	10:30 – 13:30 Uhr TF-Übungen	10:30 – 14:00 Uhr Kurze Sprints		10:30 – 14:00 Uhr Wechsel-Training / Brick 3x Rad/Lauf mit erster Annäherung an WK- Tempo	10:30 – 13:30 Uhr Bergig Kraftbetont
20:30 – 21:00 Uhr Das "optimale TL"	16:15 – 17:00 Uhr Coretraining	13:30 – 14:00 Uhr Anschlußlauf 30–60 Min, Inhalt	17:00 – 18:00 Uhr Core + Mobility Rekom	20:00 – 20:15 Uhr Information Wetter/Strecken/T-Plan	17:00 – 17:45 Uhr Vortrag / WS Thema nach Wahl	16:30 – 17:00 Uhr Mobilisation Entlastung einleiten
	17:00 – 18:00 Uhr Optional / freies Schwimmen	17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen	20:00 – 20:15 Uhr Information Wetter/Strecken/T-Plan	20:00 – 20:15 Uhr Information Wetter/Strecken/T-Plan	20:00 – 20:15 Uhr Information Wetter/Strecken/T-Plan	17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen
	20:00 – 20:15 Uhr Abendinfo Wetter/Strecke/T-Plan	20:00 – 20:15 Uhr Information Wetter/Strecken/T-Plan	20:30 – 21:15 Uhr Vortrag Thema nach Wahl			20:00 – 20:15 Uhr Information Wetter/Strecken/T-Plan

2. WOCH

24. Januar – 30. Januar 2026 (04/05.KW)



SAMSTAG 24.01.	SONNTAG 25.01.	MONTAG 26.01.	DIENSTAG 27.01.	MITTWOCH 28.01.	DONNERSTAG 29.01.	FREITAG 30.01.
 17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen  20:00 – 20:15 Uhr Information Wetter/Strecken/T-Plan	 07:30 – 08:30 Uhr Koordination  10:30 – 13:30 Uhr Leichte Intervalle  13:30 – 14:00 Uhr Anschlußlauf Locker  17:00 – 18:00 Uhr Core + Mobility  20:00 – 20:15 Uhr Information Wetter/Strecken/T-Plan  20:30 – 21:15 Uhr Vortrag Kraft-Training im Triathlon	 07:30 – 08:30 Uhr Muskuläre Arbeit  10:30 – 14:00 Uhr Sprint-Variationen  17:00 – 18:00 Uhr 30-60 Min in LK Leichte Intervalle für die Körperspannung  20:00 – 20:15 Uhr Informationen Wetter/Strecken/T-Plan	 07:30 – 08:30 Uhr Schnelligkeit  10:30 – 14:30 Uhr Kraft am Berg Intervalle und Gegenpart  16:30 – 17:00 Uhr Mobilisation Entlastungstag einleiten  17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen  20:00 – 20:15 Uhr Informationen Wetter/Strecken/T-Plan  20:30 – 21:15 Uhr Vortrag Themen werden zur Wahl gestellt	 20:00 – 20:15 Uhr Informationen Wetter/Strecken/T-Plan	 09:30 – 14:30 Uhr Königsetappe 4-6h in verschiedenen Leistungsklassen  17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen  20:00 – 20:15 Uhr Informationen Wetter/Strecken/T-Plan	 07:30 – 08:30 Uhr Laufen Alternativ, locker Schwimmen  11:00 – 13:30 Uhr Kaffee-Abschluß-Fahrt Eis essen  17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen ruhig, saubere Technik, Ausdauer  20:00 – 20:15 Uhr Information  20:30 – 21:30 Uhr Abschlußabend Bilder