

1. WOCHE

27. Juli – 02. August 2025 (30/31.KW)




SONNTAG 27.07.	MONTAG 28.07.	DIENSTAG 29.07.	MITTWOCH 30.07.	DONNERSTAG 31.07.	FREITAG 01.08.	SAMSTAG 02.08.
<p> 17:00 – 17:40 Uhr lockeres Einlaufen Ankommen im Allgäu</p> <p> 20:15 – 21:15 Uhr Begrüßung</p>	<p> 07:00 – 07:30 Uhr Mobility am Morgen Aktivierung am Morgen</p> <p> 10:00 – 10:30 Uhr Fahrtechnik Gruppenfahren/Zeichen etc.</p> <p> 10:30 – 13:00 Uhr GA Ausfahrt Grundlagentraining</p> <p> 13:15 – 13:35 Uhr Koppellauf kurzer Koppellauf (2-3km) für die Motorik</p> <p> 16:00 – 17:00 Uhr Schwimmtraining Technik, Wassergefühl, GA</p>	<p> 07:00 – 07:15 Uhr Pre-Run Mobility Aktivierung vor Lauf</p> <p> 11:00 – 15:00 Uhr GA Ausfahrt Grundlagentempo, mit kurzen individuellen Intervallen an den Anstiegen</p> <p> 17:00 – 18:00 Uhr Schwimmtraining Kurze Intervalle im GA2 Bereich</p>	<p> 11:00 – 14:00 Uhr Koppel-Komplex S/R/L – Immenstadt / Allgäu Triathlon Komplexes Koppeltraining mit wettkampfspezifisc hen Inhalten, schnellen Wechseln, mehrere Durchgänge ...</p> <p> 14:00 – 14:45 Uhr Freiwassertraining Alpsee lockeres Ausschwimmen nach dem Koppeltraining, inkl. Tipps zum Freiwasserschwim men</p> <p> 19:00 – 20:00 Uhr Q&A Fragerunde</p>	<p> 10:00 – 11:30 Uhr Lauftechnik Lauftechniktraining, mit Tipps zum Bergan- und Bergablaufen</p> <p> 13:30 – 15:30 Uhr Kaffeefahrt lockere Kaffeefahrt ca. 1h Fahrzeit</p> <p> 17:30 – 18:00 Uhr Athletik am Abend Athletiktraining für eine bessere Rumpstabilisation</p>	<p> 10:00 – 12:00 Uhr GA Ausfahrt lockere Ausfahrt 1,5-2h</p> <p> 14:00 – 14:15 Uhr Pre-Run Mobility Aktivierung vor Lauf</p> <p> 14:15 – 15:45 Uhr Intervalltraining Wettkampfspezifische Intervalle im Laufen</p> <p> 16:00 – 17:00 Uhr Schwimmtraining GA1</p>	<p> 10:00 – 14:00 Uhr Grundlagenfahrt Grundlagenfahrt 3-4h</p> <p> 15:00 – 15:30 Uhr Post-Bike Mobility Mobilisierung Rücken/Nacken/Hüftbeuger</p> <p> 19:00 – 20:30 Uhr Vortrag Tapering + Abschlussbesprechung Vortrag zum richtigen Tapern in der Wettkampfsaison</p>

2. WOCHE

03. August - 09. August 2025 (31/32.KW)



SONNTAG 03.08.	MONTAG 04.08.	DIENSTAG 05.08.	MITTWOCH 06.08.	DONNERSTAG 07.08.	FREITAG 08.08.	SAMSTAG 09.08.
<p> 07:00 - 07:15 Uhr Pre-Run Mobility Aktivierung vor Lauf</p> <p> 07:15 - 08:00 Uhr lockerer Lauf lockerer Abschiedslauf</p>						