

























# 1. WOCHE

29. Januar – 04. Februar 2022 (04/05.KW)































SAMSTAG 29.01.	SONNTAG 30.01.	MONTAG 31.01.	DIENSTAG 01.02.	MITTWOCH 02.02.	DONNERSTAG 03.02.	FREITAG 04.02.
<p> 17:00 – 18:00 Uhr <b>Schwimmen</b></p> <p> 20:00 – 20:30 Uhr <b>Begrüßung</b> Vorstellung Team/Ablauf</p>	<p> 07:30 – 08:30 Uhr <b>Trainer / Koordination</b></p> <p> 10:30 – 12:30 Uhr <b>Fahrsicherheitstraining</b> 2-3h Ankommen</p> <p> 16:15 – 17:00 Uhr <b>Athletik</b> Core / Mobility</p> <p> 17:00 – 18:00 Uhr <b>Optional / Freies Schwimmen</b></p> <p> 20:00 – 20:15 Uhr <b>Info</b> Wetter/Strecken/Plan</p> <p> 20:30 – 21:15 Uhr <b>Vortrag</b> Ernährung im TL</p>	<p> 07:30 – 08:30 Uhr <b>Koordination / kurze Intensitäten</b> leichte Steigung</p> <p> 10:30 – 13:30 Uhr <b>TF-Themen</b> bei Bedarf, Bergabfahrten</p> <p> 13:30 – 14:00 Uhr <b>Koppel-Lauf</b> 30-60 Min ruhig</p> <p> 17:00 – 18:00 Uhr <b>Freies Schwimmen</b> -</p> <p> 20:00 – 20:15 Uhr <b>Information</b> Wetter/Strecken/Plan</p>	<p> 07:30 – 08:30 Uhr <b>Schnelligkeit</b> 4 Bahnen</p> <p> 10:30 – 14:00 Uhr <b>kurze Sprints</b> Alternativ die 1 Woche dabei sind</p> <p> 17:00 – 18:00 Uhr <b>Optional da Athletik</b> -</p> <p> 20:00 – 20:15 Uhr <b>Information</b> Wetter/Strecken/Plan</p> <p> 20:30 – 21:15 Uhr <b>Vortrag nach Auswahl</b> Trainingslehre</p> <p> 17:00 – 18:00 Uhr <b>Core + Mobility</b> Rekom</p>	<p> 10:00 – 10:45 Uhr <b>Freiwasser</b> Neo-Schwimmen, Orientierung,</p> <p> 20:00 – 20:15 Uhr <b>Information</b> Wetter/Strecken/Plan</p>	<p> 07:30 – 08:15 Uhr <b>Leichte Serien</b> 4 Bahnen</p> <p> 10:30 – 14:30 Uhr <b>Wechseltraining</b> 3x (20-25 KM Rad + 2,5 KM Laufen)</p> <p> 17:00 – 17:30 Uhr <b>Aqua-J WS</b> 3 Bahnen</p> <p> 20:00 – 20:15 Uhr <b>Information</b> Wetter/Strecken/Plan</p>	<p> 07:30 – 08:30 Uhr <b>Trail-Lauf</b> Stabile Schuhe</p> <p> 10:30 – 13:30 Uhr <b>Bergig</b> Kraftbetont</p> <p> 16:30 – 17:00 Uhr <b>Mobilisation</b> Entlastung einleiten</p> <p> 17:00 – 18:00 Uhr <b>Freies Schwimmen</b> 3 Bahnen</p> <p> 20:00 – 20:15 Uhr <b>Information</b> Wetter/Strecken/Plan</p>

## 2. WOCH

05. Februar - 11. Februar 2022 (05/06.KW)



SAMSTAG 05.02.	SONNTAG 06.02.	MONTAG 07.02.	DIENSTAG 08.02.	MITTWOCH 09.02.	DONNERSTAG 10.02.	FREITAG 11.02.
 17:00 - 18:00 Uhr <b>Schwimmen</b> 2 Bahnen	 07:30 - 08:30 Uhr <b>Koordination</b> 4 Bahnen	 07:30 - 08:30 Uhr <b>Leichte Intervalle im Sand</b>	 07:30 - 08:30 Uhr <b>Schnelligkeit</b> 4 Bahnen	 10:00 - 10:45 Uhr <b>Freiwasser</b> Neo, Orientierung, Wasserschatten	 09:30 - 14:30 Uhr <b>Königsetappe</b> 4-6h je nach Leistungsklasse	 07:30 - 09:00 Uhr <b>Leuchtturmlauf</b> Alternativ S-Bahnen verfügbar
 20:00 - 20:15 Uhr <b>Begrüßung</b> Wetter/Strecken/Plan	 10:30 - 13:30 Uhr <b>Leichte Intervalle</b>	 10:30 - 14:00 Uhr <b>Sprint-Variationen</b>	 10:30 - 14:30 Uhr <b>Kraft am Berg</b> Intervalle	 20:00 - 20:15 Uhr <b>Information</b> Wetter/Strecken/Plan	 17:00 - 18:00 Uhr <b>Freies Schwimmen</b> 3 Bahnen	 11:00 - 13:30 Uhr <b>Ausrollen</b> Eis essen
	 13:30 - 14:00 Uhr <b>Koppel-Lauf</b> Locker	 17:00 - 18:00 Uhr <b>30-60 Min in LK</b> Leichte 30-60 Sec Intervalle	 16:30 - 17:00 Uhr <b>Mobilisation</b> Rekom		 20:00 - 20:15 Uhr <b>Information</b> Wetter/Strecken/Plan	 17:00 - 18:00 Uhr <b>Nach Plan</b> 3 Bahnen, ruhig Ausdauer
	 17:00 - 18:00 Uhr <b>Koordinationszirkel</b> Rasen	 20:00 - 20:15 Uhr <b>Information</b> Wetter/Strecken/Plan	 17:00 - 18:00 Uhr <b>Freies Schwimmen</b> 3 Bahnen			 20:00 - 20:15 Uhr <b>Information</b> Wetter/Strecken/Plan
	 20:00 - 20:15 Uhr <b>Information</b> Wetter/Strecken/Plan		 20:00 - 20:15 Uhr <b>Information</b> Wetter/Strecken/Plan			 20:30 - 21:30 Uhr <b>Abschlussabend</b> Bilder
	 20:30 - 21:15 Uhr <b>Vortrag</b> Kraft-Training im Triathlon		 20:30 - 21:15 Uhr <b>Vortrag</b> Nach Eurer Wahl			