

# 1. WOCHE

12. März - 18. März 2022 (10/11.KW)



SAMSTAG 12.03.	SONNTAG 13.03.	MONTAG 14.03.	DIENSTAG 15.03.	MITTWOCH 16.03.	DONNERSTAG 17.03.	FREITAG 18.03.
 17:00 - 17:45 Uhr <b>Schwimmen / Ankommen</b>	 07:30 - 08:30 Uhr <b>Trainer / Koordination</b>   10:30 - 13:00 Uhr <b>Fahrsicherheitstraining</b> Bei Bedarf / Bergab- Fahrtechnik   16:15 - 17:00 Uhr <b>Core</b>   17:00 - 18:00 Uhr <b>Optional / freies Schwimmen</b>   20:15 - 20:30 Uhr <b>Abendinfo</b> Wetter/Strecke/T-Plan   20:30 - 21:15 Uhr <b>Vortrag</b> Ernährung im TL	 07:30 - 08:30 Uhr <b>Koordination / kurze Intensität</b>   10:30 - 13:30 Uhr <b>TF-Übungen</b>   13:30 - 14:00 Uhr <b>Anschlußlauf</b> 30-60 Min, Inhalt   17:00 - 18:00 Uhr <b>Freies Schwimmen</b>   20:00 - 20:15 Uhr <b>Information</b> Wetter/Strecken/T-Plan	 07:30 - 08:30 Uhr <b>Schnelligkeit</b>   10:30 - 14:00 Uhr <b>Kurze Sprints</b>   17:00 - 18:00 Uhr <b>Core + Mobility</b> Rekom   20:00 - 20:15 Uhr <b>Information</b> Wetter/Strecken/T-Plan   20:30 - 21:15 Uhr <b>Vortrag</b> Trainingssteuerung	 10:00 - 10:45 Uhr <b>Freiwasser / Neo</b> Orientierung, Starts, Schwimmen im Wasserschatten   20:00 - 20:15 Uhr <b>Information</b> Wetter/Strecken/T-Plan	 07:30 - 08:30 Uhr <b>WK-Nahe Serien</b>   10:30 - 14:00 Uhr <b>Wechsel-Training / Brick</b> 3x Rad/Lauf mit erster Annäherung an WK- Tempo   17:00 - 17:30 Uhr <b>Aqua-J WS</b>   20:00 - 20:15 Uhr <b>Information</b> Wetter/Strecken/T-Plan	 07:30 - 08:30 Uhr <b>Fartlek</b> Tempo-Wechsel in verschiedenen Leistungsgruppen   10:30 - 13:30 Uhr <b>Bergig</b> Kraftbetont   16:30 - 17:00 Uhr <b>Mobilisation</b> Entlastung einleiten   17:00 - 18:00 Uhr <b>Freies Schwimmen</b>   20:00 - 20:15 Uhr <b>Information</b> Wetter/Strecken/T-Plan

## 2. WOCH

19. März - 25. März 2022 (11/12.KW)



SAMSTAG 19.03.	SONNTAG 20.03.	MONTAG 21.03.	DIENSTAG 22.03.	MITTWOCH 23.03.	DONNERSTAG 24.03.	FREITAG 25.03.
 17:00 - 18:00 Uhr <b>mit Trainer</b>	 07:30 - 08:30 Uhr <b>Koordination</b>	 07:30 - 08:30 Uhr <b>Neuromuskuläre Arbeit</b>	 07:30 - 08:30 Uhr <b>Schnelligkeit</b>	 10:00 - 10:45 Uhr <b>Freiwasser</b> Neo, Orientierung, Wasserschatten	 09:30 - 14:30 Uhr <b>Königsetappe</b> 4-6h in verschiedenen Leistungsklassen	 07:30 - 08:30 Uhr <b>Erlebnislauf</b> Alternativ, locker Schwimmen
 20:00 - 20:15 Uhr <b>Information</b> Wetter/Strecken/T-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 und Gegenpart	 20:00 - 20:15 Uhr <b>Informationen</b> Wetter/Strecken/T-Plan	 17:00 - 18:00 Uhr <b>Freies Schwimmen</b>	 11:00 - 13:30 Uhr <b>Kaffee-Abschluß-Fahrt</b> Eis essen
	 13:30 - 14:00 Uhr <b>Anschlußlauf</b> Locker	 17:00 - 18:00 Uhr <b>30-60 Min in LK</b> Leichte Intervalle für die Körperspannung	 16:30 - 17:00 Uhr <b>Mobilisation</b> Entlastungstag einleiten		 20:00 - 20:15 Uhr <b>Informationen</b> Wetter/Strecken/T-Plan	 17:00 - 18:00 Uhr <b>Abschlußeinheit mit Trainer</b> ruhig, saubere Technik, Ausdauer
	 17:00 - 18:00 Uhr <b>Core + Mobility</b>	 20:00 - 20:15 Uhr <b>Informationen</b> Wetter/Strecken/T-Plan	 17:00 - 18:00 Uhr <b>Freies Schwimmen</b>			 20:00 - 20:15 Uhr <b>Information</b>
	 20:00 - 20:15 Uhr <b>Information</b> Wetter/Strecken/T-Plan		 20:00 - 20:15 Uhr <b>Informationen</b> Wetter/Strecken/T-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> Themen werden zur Wahl gestellt			