








1. WOCHE

06. April - 12. April 2024 (14/15.KW)




SAMSTAG 06.04.	SONNTAG 07.04.	MONTAG 08.04.	DIENSTAG 09.04.	MITTWOCH 10.04.	DONNERSTAG 11.04.	FREITAG 12.04.
<p> 17:00 - 17:45 Uhr Schwimmen / Ankommen</p> <p> 20:00 - 21:00 Uhr Begrüßungsabend</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr Trainer / Koordination</p> <p> 10:30 - 13:00 Uhr Fahrsicherheitstraining Bei Bedarf / Bergab- Fahrtechnik</p> <p> 16:15 - 17:00 Uhr Core</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Optional / freies Schwimmen</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr Abendinfo Wetter/Strecke/T-Plan</p> <p> 20:30 - 21:15 Uhr Vortrag Ernährung im TL</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr Koordination</p> <p> 10:30 - 13:30 Uhr TF-Übungen</p> <p> 13:30 - 14:00 Uhr Anschlußlauf 30-60 Min, Inhalt</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr Information Wetter/Strecken/T-Plan</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr Schnelligkeit</p> <p> 10:30 - 14:00 Uhr Kurze Sprints</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Core + Mobility Rekom</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr Information Wetter/Strecken/T-Plan</p> <p> 20:30 - 21:15 Uhr Vortrag Trainingssteuerung</p>	<p> 10:00 - 10:45 Uhr Neo-Schwimmen Orientierung, Starts, Schwimmen im Wasserschatten</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr Information Wetter/Strecken/T-Plan</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr WK-Nahe Serien</p> <p> 10:30 - 14:00 Uhr Wechsel-Training / Brick 3x Rad/Lauf mit erster Annäherung an WK- Tempo</p> <p> 17:00 - 17:30 Uhr Aqua-J WS</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr Information Wetter/Strecken/T-Plan</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr Fartlek Tempo-Wechsel in verschiedenen Leistungsgruppen</p> <p> 10:30 - 13:30 Uhr Bergig Kraftbetont</p> <p> 16:30 - 17:00 Uhr Mobilisation Entlastung einleiten</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr Information Wetter/Strecken/T-Plan</p>

2. WOCHE

13. April – 19. April 2024 (15/16.KW)



SAMSTAG 13.04.	SONNTAG 14.04.	MONTAG 15.04.	DIENSTAG 16.04.	MITTWOCH 17.04.	DONNERSTAG 18.04.	FREITAG 19.04.
 17:00 – 18:00 Uhr mit Trainer	 07:30 – 08:30 Uhr Koordination	 07:30 – 08:30 Uhr Muskuläre Arbeit	 07:30 – 08:30 Uhr Schnelligkeit	 10:00 – 10:45 Uhr Freiwasserschwimmen Neo, Orientierung, Wasserschatten	 09:30 – 14:30 Uhr Königsetappe 4–6h in verschiedenen Leistungsklassen	 07:30 – 08:30 Uhr Erlebnisauf Alternativ, locker Schwimmen
 20:00 – 20:15 Uhr Information Wetter/Strecken/T-Plan	 10:30 – 13:30 Uhr Leichte Intervalle	 10:30 – 14:00 Uhr Sprint-Variationen	 10:30 – 14:30 Uhr Kraft am Berg Intervalle und Gegenpart	 20:00 – 20:15 Uhr Informationen Wetter/Strecken/T-Plan	 17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen	 11:00 – 13:30 Uhr Kaffee-Abschluß-Fahrt Eis essen
	 13:30 – 14:00 Uhr Anschlußlauf Locker	 17:00 – 18:00 Uhr 30-60 Min in LK Leichte Intervalle für die Körperspannung	 16:30 – 17:00 Uhr Mobilisation Entlastungstag einleiten		 20:00 – 20:15 Uhr Informationen Wetter/Strecken/T-Plan	 17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen ruhig, saubere Technik, Ausdauer
	 17:00 – 18:00 Uhr Core + Mobility	 20:00 – 20:15 Uhr Informationen Wetter/Strecken/T-Plan	 17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen			 20:00 – 20:15 Uhr Information
	 20:00 – 20:15 Uhr Information Wetter/Strecken/T-Plan		 20:00 – 20:15 Uhr Informationen Wetter/Strecken/T-Plan			 20:30 – 21:30 Uhr Abschlußabend Bilder
	 20:30 – 21:15 Uhr Vortrag Kraft-Training im Triathlon		 20:30 – 21:15 Uhr Vortrag Themen werden zur Wahl gestellt			