

1. WOCHE

09. März - 15. März 2024 (10/11.KW)



SAMSTAG 09.03.	SONNTAG 10.03.	MONTAG 11.03.	DIENSTAG 12.03.	MITTWOCH 13.03.	DONNERSTAG 14.03.	FREITAG 15.03.
 16:30 - 17:30 Uhr optionales/ freies Schwimmen	 07:15 - 07:30 Uhr Schwimmvorbereitung	 07:30 - 08:00 Uhr lockerer Auftaktlauf mit 6x60m Minderungslauf	 07:15 - 07:30 Uhr Schwimmvorbereitung	 10:30 - 11:00 Uhr Funktionsgymnastik	 07:30 - 08:00 Uhr lockerer Auftaktlauf	 07:30 - 08:15 Uhr freies Schwimmen
 20:30 - 21:15 Uhr Willkommensgruß/ Besprechung	 07:30 - 08:30 Uhr mit Trainer	 09:15 - 09:30 Uhr Schwimmvorbereitung	 07:30 - 08:30 Uhr Fokus Schnelligkeit	 11:15 - 11:30 Uhr Schwimmvorbereitung	 10:00 - 14:00 Uhr Kraftausdauer am Berg	 10:00 - 14:30 Uhr flach/welliges Terrain Grundlage
	 10:30 - 13:30 Uhr Einrollen/ lockeres GA1-Training mit 30min Fahrsicherheitstraining	 09:30 - 10:15 Uhr mit Trainer	 09:45 - 10:30 Uhr Lauftechnik	 11:30 - 12:15 Uhr Fokus Technik	 16:00 - 16:30 Uhr Mobility	 14:00 - 14:15 Uhr Koppellauf gaaaaanz piano
	 16:30 - 17:30 Uhr allgemeine Athletik/ Mobility	 11:30 - 15:00 Uhr flach/welliges Terrain, 3:30h Grundlage	 12:00 - 16:00 Uhr flach/welliges Terrain 4:00h Grundlage	 12:30 - 13:30 Uhr Videoanalysen optional	 20:15 - 20:30 Uhr Ausblick auf den folgenden Trainingstag	 16:30 - 17:00 Uhr Mobility
	 20:15 - 20:30 Uhr Ausblick auf den folgenden Trainingstag	 20:15 - 20:30 Uhr Ausblick auf den folgenden Tag	 20:15 - 20:30 Uhr Ausblick auf den folgenden Tag	 15:00 - 17:00 Uhr Sweat Testing	 20:15 - 21:15 Uhr Vortrag Metriken im Sport	 20:15 - 20:30 Uhr Ausblick auf den folgenden Trainingstag
		 20:30 - 21:30 Uhr Vortrag Hydration und Cooling auf der Langdistanz		 20:15 - 20:30 Uhr Ausblick auf den folgenden Trainingstag		



2. WOCHE

16. März - 22. März 2024 (11/12.KW)



SAMSTAG 16.03.	SONNTAG 17.03.	MONTAG 18.03.	DIENSTAG 19.03.	MITTWOCH 20.03.	DONNERSTAG 21.03.	FREITAG 22.03.
07:30 - 08:00 Uhr lockerer Auftaktlauf	07:30 - 08:10 Uhr lockerer Auftaktlauf mit 10x100m zügig	07:30 - 07:45 Uhr Schwimmvorbereitung	10:00 - 15:00 Uhr bergiges Terrain, dennoch Grundlage	11:00 - 11:45 Uhr freies, regeneratives Schwimmen	07:30 - 07:50 Uhr lockerer Auftaktlauf --	07:30 - 07:55 Uhr lockerer Auftaktlauf
10:30 - 12:00 Uhr Rekom	11:00 - 14:30 Uhr flach/welliges Terrain, Grundlage mit TF- Variationen	07:45 - 08:30 Uhr Fokus Kraftausdauer	17:00 - 17:30 Uhr Mobility	20:15 - 20:30 Uhr Ausblick auf den folgenden Trainingstag	10:00 - 16:00 Uhr Königsetappe	10:00 - 12:00 Uhr Abschlussfahrt mit regenerativem Charakter
16:45 - 17:00 Uhr Schwimmvorbereitung	16:30 - 17:15 Uhr allgemeine Athletik/ Mobility	09:45 - 10:30 Uhr Grundlagenlauf mit Fokus Schrittfrequenz	20:15 - 20:30 Uhr Ausblick auf den folgenden Trainingstag	20:15 - 20:30 Uhr Ausblick auf den folgenden Trainingstag	20:15 - 20:30 Uhr Ausblick auf den folgenden Trainingstag	15:45 - 16:00 Uhr Schwimmvorbereitung
17:00 - 18:15 Uhr langdistanz-spezifisches Set	20:00 - 20:15 Uhr Ausblick auf den folgenden Trainingstag	11:30 - 15:00 Uhr flach/welliges Terrain, Grundlage			20:30 - 21:30 Uhr Q&A zu allen Bereichen im Triathlon	16:00 - 17:00 Uhr Abschlusseinheit mit Trainer
20:15 - 20:30 Uhr Ausblick auf den folgenden Trainingstag		20:15 - 20:30 Uhr Ausblick auf den folgenden Trainingstag				20:15 - 21:15 Uhr Abschlussabend mit Feedback und gemeinsamen Beisammensein
		20:30 - 21:15 Uhr Vortrag Schwimmtechnik Triathlon				