

WO Juni

- MO: 1 h run (GA+Technik)
2 h Schwimmen
1,5 Ergo (2X15' GA2)
Stabilisation
30min Magnetfeld
- DI: 2h h swim (GA1 + GA2)
2 h Lauf (GA1 mit 40min GA2)
1,5 Rad Icocker
- MI: 1,5 h swim (Te + GA1/2)
2 h rad (KA, Te) + 1h lauf Ga2
30min Magnetfeld
- DO: 1,5 h swim (Te + GA2)
2 h run Te Ga1 Ga2 + 1h Rad locker
- FR: 1,5 h swim (Te, S + GA1)
2 h Rad regenerativ (GA1)
Stabilisation
30 min Magnetfeld
- SA: 1,5 h swim (GA2 5 X 800)
2h rad
1,5 lauf (Intervalllauf)
- SO: 1,5 h run (GA1)
4 h Rad
30 min Magnetfeld

WO Juli

- MO: 1,5 h run (GA1 + GA2 mind. 30min)
2 h Schwimmen (GA1 + 20 X200 GA2) + 1h locker Rad

30min Magnetfeld

DI: 1,5h h swim (GA1 + Te)
2 h ergo (GA1) +1 Lauf (Ga2)

MI: 1,5 h swim (Te + GA1)
2 h rad (KA)
15 Magnetfeld
1h lauf 5 mal 1000

DO: 1,5 h swim (Ga1 + GA2)
3 h rad (Ga1)
30 min Magentfeld

FR: 1,5 h swim (Te, S + GA1)
2 h rad (2X 30' GA2)
Stabilisation - Dehnen

SA: 1 h swim (Wettkampfspezifisch + Sprints)
2h rad bergig
15min Magnetfeld
1,5 lauf (Ga1 Ga2)

SO: 1,5 h run (GA1)
4 h Rad
Langes Dehnprogramm!!!
30 min Magnetfeld

WO Juli

MO: 1 h run (GA + Technik)
2 h Schwimmen
1,5 Rad + 30 lauf GA2
Stabilisation
30' Magnetfeld

DI: 1,5h h swim (GA1 + GA2)
1 h ergo (GA1-GA1/2)
1 Lauf (Ga1+Ga2)
Abends Krafttraining 80'

MI: 1h lauf
Anreise
Magnetfeld!!!!

DO: 1h Rad
45min Lauf
45 schwimmen

FR: Sprints beim schwimmen und laufen
1h Rad locker
Magnetfeld!!!!

SA: Wettkampf WC Holten gutes aufwärmen

SO: 1h Lauf vor abreise
Magnetfeld bei ankunft!!!

WO Juli

MO: 1h run
1h Schwimmen
3h rad
30 min Magnetfeld

DI: 2h h swim (GA1 + GA2)
1,5 h Rad (GA1-GA1/2) + 1 Lauf (Ga1+Ga2)
30 min Magnetfeld

MI: 1,5 h swim (Te + GA1/2)
2 h Rad Ga1 + 1h lauf Ga2

DO: 2 h swim (4 mal 1000 Kraul!!!)
2 h run Te Ga1 Ga2
Stabi und Dehnen
30min Magnetfeld

FR: 1,5 h swim (Te, S + GA1)
15 Magnetfeld
2 h Rad Regenerativ (GA1) + 30min lauf easy

SA: 2 h swim (GA1)
+ 1h rad
2 Lauf (Ga1 / 50% Ga2)

SO: 4 h Bike (GA1)
1 Schwimmen Reg.
Magnetfeld!!!