



WECHSELTRAINING

- 30 - 60 Min. locker einfahren

ÜBUNGEN:

- Sprintdistanz: 5 km Radfahren + 1 km Laufen
- Olympische Distanz: 10 km Rad fahren + 2 km Laufen
- 3 - 4 Durchgänge:
 1. locker Radfahren und locker Laufen
 2. intensiv Radfahren und locker Laufen
 3. locker Radfahren und intensiv Laufen
 4. intensiv Radfahren und intensiv Laufen
- 20 - 40 Min. Cooldown (locker ausfahren oder laufen)

PROJEKT TRIATHLON

TEIL 5

FREIWASSERSCHWIMMEN

ÜBUNGEN:

- 100 - 200 m Vollgas + 200 m Wettkampfgeschwindigkeit
- 3 - 4 Wiederholungen
- das Rauslaufen aus dem Wasser üben
- Neo ausziehen üben

WETTKAMPFVERPFLEGUNG

- während des Wechseltrainings die Rennverpflegung probieren

ÜBUNGEN:

- eine Stunde vor dem Start Kohlenhydrate (z. B. Riegel) und 300 - 500 ml Isodrink zuführen
- 20 Min. vor dem Start ein Gel und 200 ml Wasser
- nach 60 Min. im Training/Wettkampf alle 20 - 30 Min. ein Gel und 200 ml Wasser zuführen
- zusätzlich 700 ml Isodrink pro Stunde

LAUFEN

- lockere Laufeinheiten von ca. 30 Min. vor bzw. nach den intensiven Trainingseinheiten einplanen