

12-Wochen-Trainingsplan – Jedermann - Triathlon – Fitnesslevel: Anfänger

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	Ruhetag	Ruhetag	Schwimmen	Ruhetag	Laufen 10 min. GA + 4 x 1 min. GA 2 (je 2 min. locker) + 10 min. GA	Schwimmen	Radfahren 20 min. GA + 2 x 3 min. GA2 bergauf (gleiche Strecke locker bergab) + 20 min. GA
2	Ruhetag	Ruhetag	Schwimmen	Ruhetag	Laufen 10 min. GA + 5 x 1 min. GA 2 (je 2 min. locker) + 10 min. GA	Schwimmen	Radfahren 20 min. GA + 2 x 4 min. GA 2 bergauf (gleiche Strecke locker bergab) + 20 min. GA
3	Ruhetag	Ruhetag	Schwimmen	Ruhetag	Laufen 10 min. GA + 6 x 1 min. GA 2 (je 2 min. locker) + 10 min. GA	Schwimmen	Radfahren 20 min. GA + 2 x 5 min. GA 2 bergauf (gleiche Strecke locker bergab) + 20 min. GA
4	Ruhetag	Ruhetag	Schwimmen	Ruhetag	Laufen 30 min. GA + 10 min. Technikübungen	Schwimmen	Radfahren 60 min. GA flaches Gelände Trittfrequenz (TF): 85 –90 U/min.
5	Ruhetag	Ruhetag	Schwimmen	Ruhetag	Laufen 10 min. GA + 4 x 2 min. GA 2 (je 2 min. locker) + 10 min. GA	Schwimmen	Radfahren 30 min. GA + 8 min. GA 2 bergauf (gleiche Strecke locker bergab) + 30 min. GA
6	Ruhetag	Ruhetag	Schwimmen	Ruhetag	Laufen 10 min. GA + 4 x 3 min. GA 2 (je 2 min. locker) + 10 min. GA	Schwimmen	Radfahren 30 min. GA + 10 min. GA 2 bergauf (gleiche Strecke locker bergab) + 30 min. GA

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7	Ruhetag	Ruhetag	Schwimmen	Ruhetag	Laufen 10 min. GA + 4 x 4 min. IN (je 2 min. locker) + 10 min. GA	Schwimmen	Radfahren 30 min. GA + 12 min. GA 2 bergauf (gleiche Strecke locker bergab) + 30 min. GA
8	Ruhetag	Ruhetag	Schwimmen	Ruhetag	Laufen 30 min. GA + 10 min. Technikübungen	Schwimmen	Radfahren 60 min. GA flaches Gelände TF: 85 –90 U/min.
9	Ruhetag	Ruhetag	Schwimmen	Ruhetag	Laufen 30 min. GA + 3 x 1 km GA 2 (je 3 min. locker) + 10 min. GA	Schwimmen	Radfahren 15 min. GA + 2 x 4 km GA 2 (TF: 90 U/min.) + 4 km locker + 15 min. GA + Wechsel Lauf 10 min. GA
10	Ruhetag	Ruhetag	Schwimmen	Ruhetag	Laufen 30 min. GA + 4 x 1 km GA 2 (je 3 min. locker) + 10 min. GA	Schwimmen	Radfahren 15 min. GA + 2 x 5 km GA 2 (TF: 90 U/min.) + 3 km locker + 15 min. GA + Wechsel Lauf 5 min. GA + 5 min. TP + 5 min. locker
11	Ruhetag	Ruhetag	Schwimmen	Ruhetag	Laufen 30 min. GA + 5 x 1 km GA 2 (je 3 min. locker) + 10 min. GA	Schwimmen	Radfahren 15 min. GA + 2 x 5 km GA 2 (Trittfrequenz: 90 U/min.) + 3 km locker + 15 min. GA + Wechsel Lauf 5 min. TP + 10 min. GA
12	Ruhetag	Laufen 10 min. GA + Puls kurz auf GA 2 bringen + 10 min. GA	Ruhetag	Radfahren 15 min. GA + 2 x 2 min. GA 2 (3 min. locker) + 15 min. GA	Schwimmen 20 min. Freiwasser		Wettkampf Sprintdistanz