

12 Wochen-Trainingsprogramm zum Schlosstriathlon Moritzburg

Erste Woche

Laufen:

Programm 1 (Sonntag): ruhiger Dauerlauf: bis 60min. im GA1, am Schluss 2-3 Steigerungen über 50-80m

Programm 2 (Mittwoch): zügiger Dauerlauf: 45min., 10min. einlaufen im GA1, 25 min laufen im GA2, 10 min auslaufen im GA1

Radfahren:

Programm (Samstag): Lockere Radausfahrt 60-90min. im GA1

Schwimmen:

Programm (Freitag):

- 300m einschwimmen: 100m Brust - 50m Kraul - 50m Brust - 100m Kraul
- 6 x 50m Technikformen: 25m Technik – 25m ganze Lage
 - Abschlagschwimmen
 - Kraulbeine
 - Hoher Ellenbogen (Hand wird durch die Achselhöhle geführt)
 - Faust schwimmen
 - Abschlagschwimmen
 - Kraulbeine
- 300m: alle 50m Wechsel zwischen Brust und Kraul ohne Pause
- 200m: alle 50m Wechsel zwischen Brust und Kraul
- 100m: 75 m Kraul – 25m Brust
- 200m ausschwimmen beliebig

Athletiktraining (Mittwoch):

Kräftigungstraining für Bauch und Rücken 30-40min



mehlhorn -personal training & gesundheitsmanagement-

tel.: +49-172-8388523

info@reiner-mehlhorn.de

www.reiner-mehlhorn.de

12 Wochen-Trainingsprogramm zum Schlosstriathlon Moritzburg

Zweite Woche

Laufen:

Programm 1 (Sonntag): ruhiger Dauerlauf: 45min. im GA1, anschließend 15min. im Bereich GA2, anschließend 5min. im Bereich GA3, am Schluss 2-3 Steigerungen über 50-80m

Programm 2 (Mittwoch): Kraftausdauer-Lauf: 45-60min., 15min. einlaufen im GA1 + 5-6 Lauf-ABC-Übungen (je Übung 2 x 30-40m), anschließend 5 x 3-4min. bergan laufen bis GA3 - dazwischen 3-5min. bergab locker Traben im GA1, 15min auslaufen im GA1

Radfahren:

Programm (Samstag): Lockere Radausfahrt 2:30h. im GA1, direkt im Anschluss daran 30min. lockerer Dauerlauf

Schwimmen:

Programm (Freitag):

- 300m einschwimmen: 100m Brust - 50m Kraul - 50m Brust - 100m Kraul
- 6 x 50m Technikformen: 25m Technik - 25m ganze Lage
 - Abschlagschwimmen
 - Kraulbeine
 - Hoher Ellenbogen (Hand wird durch die Achselhöhle geführt)
 - Faust schwimmen
 - Kraul-Arme und Brustbeine
 - Brustarme und Kraulbeine
- 6 x 50m Kraul – *Pause immer 45sek.*
- 1 x 200m: 75m Kraul - 25m Brust im Wechsel
- 300m beliebig ausschwimmen

Athletiktraining (Mittwoch):

Kräftigungstraining für Bauch und Rücken 30-40min



mehlhorn -personal training & gesundheitsmanagement-

tel.: +49-172-8388523

info@reiner-mehlhorn.de

www.reiner-mehlhorn.de

12 Wochen-Trainingsprogramm zum Schlosstriathlon Moritzburg

Dritte Woche

Laufen:

Programm (Mittwoch): ruhiger Dauerlauf 70-80min. im GA1, am Schluss 2-3 Steigerungen über 50-80m

Radfahren:

Programm (Samstag): Lockere Radausfahrt 90-120min. im GA1

Schwimmen:

Programm (Freitag):

- 300m einschwimmen: 100m Brust - 50m Kraul - 50m Brust - 100m Kraul
- 6 x 50 m Technikformen: 25 m Technik – 25 m ganze Lage:
 - Abschlagschwimmen
 - Kraulbeine
 - Hoher Ellenbogen (Hand wird durch die Achselhöhle geführt)
 - Faust schwimmen
 - Abschlagschwimmen
 - Kraulbeine
- 300m: alle 50m Wechsel zwischen Brust und Kraul ohne Pause
- 200m: alle 50m Wechsel zwischen Brust und Kraul
- 100m: 75m Kraul – 25 m Brust
- 200m ausschwimmen beliebig

Athletiktraining (Mittwoch):

Kräftigungstraining für Bauch und Rücken 30-40min



mehlhorn -personal training & gesundheitsmanagement-

tel.: +49-172-8388523

info@reiner-mehlhorn.de

www.reiner-mehlhorn.de

12 Wochen-Trainingsprogramm zum Schlosstriathlon Moritzburg

Vierte Woche

Laufen:

Programm 1 (Sonntag): ruhiger Dauerlauf: 75min. im GA1, anschließend 15min. im Bereich GA2, am Schluss 2-3 Steigerungen über 50-80m

Programm 2 (Mittwoch): Testlauf über 5 bzw. 10km

Radfahren:

Programm (Samstag): Lockere Radausfahrt 2:30h im GA1, Aufgabe: Jedem Hügel mit geringer Trittfrequenz anfahren bis GA2

optional anschließend 20min. zügiger Dauerlauf

Schwimmen:

Programm (Freitag):

- 300m einschwimmen: 100m Brust - 50m Kraul - 50m Brust - 100m Kraul
- 4 x 50m Technikformen: 25m Technik - 25 m ganze Lage.
 - Abschlagschwimmen
 - Kraulbeine
 - Hoher Ellenbogen (Hand wird durch die Achselhöhle geführt)
 - Abschlagschwimmen
- 400m: alle 50m Wechsel zwischen Brust und Kraul ohne Pause
- 200m: alle 25m Wechsel zwischen Brust und Kraul
- 100m: 25m Kraul-Beine - 75m Kraul
- 200m Kraul (Variation: 2 x (75m Kraul + 25m Brust))
- 200m ausschwimmen beliebig

Athletiktraining (Mittwoch):

Kräftigungstraining für Bauch und Rücken 30-40min



mehlhorn -personal training & gesundheitsmanagement-

tel.: +49-172-8388523

info@reiner-mehlhorn.de

www.reiner-mehlhorn.de

12 Wochen-Trainingsprogramm zum Schlosstriathlon Moritzburg

Fünfte Woche

Laufen:

Programm 1 (Sonntag): ruhiger Dauerlauf: 60-75min. im GA1, anschließend 15min. im Bereich GA2, am Schluss 2-3 Steigerungen über 50-80m

Programm 2 (Mittwoch): variabler Dauerlauf im hügeligen Gelände: 45-60min., 15min. einlaufen im GA1, anschließend Grundtempo im GA2, jeden Hügel bis GA3 steigern - bergab locker, 15min auslaufen im GA1

Radfahren:

Programm (Samstag): Lockere Radausfahrt 90-120min. im GA1, Aufgabe: Jedem Hügel mit geringer Trittfrequenz anfahren bis GA2

anschließend 30-40min. lockerer Dauerlauf im direkten Anschluss

Schwimmen:

Programm (Freitag):

- 300m einschwimmen: 100m Brust - 50m Kraul - 50m Brust - 100m Kraul
- 4 x 50m Technikformen: 25m Technik - 25m g. Lage:
 - Abschlagschwimmen
 - Kraulbeine
 - Hoher Ellenbogen (Hand wird durch die Achselhöhle geführt)
 - Abschlagschwimmen
- 400m: alle 50m Wechsel zwischen Brust und Kraul ohne Pause
- 100m: 25m Kraul-Beine - 75m Kraul
- 200m Kraul (Variation: 2x (75m Kraul + 25m Brust))
- 200m ausschwimmen beliebig

Athletiktraining (Mittwoch):

Kräftigungstraining für Bauch und Rücken 30-40min



mehlhorn -personal training & gesundheitsmanagement-

tel.: +49-172-8388523

info@reiner-mehlhorn.de

www.reiner-mehlhorn.de

12 Wochen-Trainingsprogramm zum Schlosstriathlon Moritzburg

Sechste Woche

Laufen:

Programm (Sonntag): ruhiger Dauerlauf: 70-80min. im GA1, am Schluss 2-3 Steigerungen 50-80m

Radfahren:

Programm (Samstag): Lockere Radausfahrt 90-120min. im GA1

Schwimmen:

Programm (Freitag):

- 300m einschwimmen: 100m Brust - 100m Kraul - 50m Rücken - 50m Brust
- 6 x 50m Techniktraining. Pause 20sek.: 25m Technik, 25m ganze Lage
 - Abschlagschwimmen
 - rechter Arm und Kraul Beine
 - linker Arm und Kraul Beine
 - Kraulbeine
 - Hoher Ellenbogen (Hand wird durch die Achselhöhle geführt)
 - Faust schwimmen
- 50m - 100m - 200m - 100m - 50m Kraul langsames gleichmäßiges Tempo
 - *Pause: 30 - 45sek.*
- 400m: 75m Brust - 25m Kraul
- 200m ausschwimmen beliebig

Athletiktraining (Mittwoch):

Kräftigungstraining für Bauch und Rücken 30-40min



mehlhorn -personal training & gesundheitsmanagement-

tel.: +49-172-8388523

info@reiner-mehlhorn.de

www.reiner-mehlhorn.de