

12 Wochen-Trainingsprogramm zum Schlosstriathlon Moritzburg

Siebte Woche

Laufen:

Programm 1 (Sonntag): ruhiger Dauerlauf: 70min. im GA1, anschließend 15min. im Bereich GA2, anschließend 5min. im Bereich GA3, am Schluss 2-3 Steigerungen über 50-80m

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

Radfahren:

Programm (Samstag): Kraftausdauer Rad: 20min. locker einfahren im Bereich GA1, 10min. zügiges Tempo im Bereich GA2, 3-4x für 5min. bergan (6-8%) bis GA3 und 70-80TF, 20-30min. ausfahren im Bereich GA1

Schwimmen:

Programm 2 (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
- 3 x 100m Kraul
- 1 x 200m mit 75m Kraul - 25m Brust im Wechsel
- 300m 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

Achte 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): Intervalltraining:

- 10min. einlaufen im GA1 + 5 min. im Bereich GA2
- 6-8 x 1000m im Tempo der 10km Wettkampfsplitts, dazwischen 3min. locker Traben
- 10min auslaufen im GA1

Radfahren:

Programm (Samstag): Wechseltraining:

- 20min. einfahren im Bereich GA1 + 5min. einfahren im GA2 + 10min. zügig einlaufen im Übergangsbereich GA1/GA2
- Dehnen
- 3-4x Wechsel trainieren: 5km Rad + 1km Lauf (bis GA3), dazwischen 8-10min. lockere Pause (Traben, Dehnen)
- Anschließende 30min. ausradeln

Schwimmen:

Programm (Freitag):

- 400m einschwimmen: beliebig
- 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
- 12 x 100m immer 1-4/5-8/9-12 progressiv mit 30sek. Pause
- 200m beliebig ausschwimmen

optional Freiwassertraining

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

Neunte 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): Variabler Dauerlauf: 45-60min.
15min. einlaufen im GA1 + 5-6 Lauf-ABC-Übungen (je Übung 2x 30-40m), anschließend 5 x 5min. laufen bis GA3 - dazwischen 5 min. locker Traben im GA1, 15min auslaufen im GA1

Radfahren:

Programm (Samstag): Wechseltraining:

- 20min. einfahren im Bereich GA1 + 5 min. einfahren im GA2 + 10min. zügig einlaufen im Übergangsbereich GA1/GA2
- dehnen
- 3-4x Wechsel trainieren: 5km Rad + 1km Lauf (bis GA3), dazwischen 8-10min. lockere Pause (Traben, Dehnen)
- anschließend 30min. ausradeln

Schwimmen:

Programm (Freitag):

- 400m einschwimmen: beliebig
- 6 x 50m Techniktraining. Pause 20 sek.: 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
- 12 x 100m immer 1-4/5-8/9-12 progressiv mit 30sek. Pause
- 200m beliebig ausschwimmen

optional Freiwassertraining

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

Zehnte Woche

Laufen:

Programm 1 (Sonntag): ruhiger Dauerlauf: 90min. im GA1, anschließend 15min. im Bereich GA2, am Schluss 2-3 Steigerungen über 50-80m

Programm 2 (Mittwoch): Intervalltraining:

- 10min. einlaufen im GA1 + 5 min. im Bereich GA2
- 6-8 x 1000m im Tempo der 10km Wettkampfsplitts, dazwischen 3min. locker Traben
- 10min auslaufen im GA1

Radfahren:

Programm (Samstag): Lockere Radausfahrt 3h im GA1, Aufgabe: In der letzten Std. für 20min. im GA2 und 10min. im GA3 Bereich fahren

Schwimmen:

Programm (Freitag):

- 400m einschwimmen beliebig
- 8 x 50m in sich progressiv, Pause 20sek.
- 100m locker
- 15 x 100m im angestrebten Wettkampfsplitt, *Pause 30sek.*
- 200m ausschwimmen beliebig

optional Freiwasser-Schwimmen

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

Elfte Woche

Laufen:

Programm 1 (Sonntag): ruhiger Dauerlauf: 90min. im GA1, anschließend 15min. im Bereich GA2, am Schluss 2-3 Steigerungen über 50-80m

Programm 2 (Mittwoch): variabler Dauerlauf im hügeligen Gelände: 30-40min., 15min. einlaufen im GA1, danach Grundtempo im GA2, jeden Hügel bis GA3 steigern - bergab locker, 10min auslaufen im GA1

Radfahren:

Programm (Samstag): Wechseltraining:

- 20min. einfahren im Bereich GA1 + 5 min. einfahren im GA2 + 10min. zügig einlaufen im Übergangsbereich GA1/GA2
- Dehnen
- 3-4x Wechsel trainieren: 200m Schwimmen + 5km Rad + 1km Lauf (bis GA3), dazwischen 8-10min. lockere Pause (Traben, Dehnen)
- Anschließend 30min. ausradeln

Schwimmen:

Programm (Freitag):

- 400m einschwimmen: beliebig
- 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
- 2 x 600m Dauerschwimmen progressiv = alle 100m Tempo steigern
- 200m ausschwimmen beliebig

Optional Freiwasser-Schwimmen

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

Zwölfte Woche vom - Wettkampfwoche

Montag – Schwimmen

- 400m einschwimmen: beliebig
- 8 x 50m in sich progressiv, *Pause 20sek.*
- 100m locker
- 8 x 200m im angestrebten Wettkampfsplitt, *Pause 30sek.*
- 200m beliebig ausschwimmen

Dienstag – Lauftraining

variabler Dauerlauf im hügeligen Gelände: 20-30min., 10min. einlaufen im GA1, anschließend Grundtempo im GA2, jeden Hügel bis GA3 steigern - bergab locker, 10min auslaufen im GA1

Sollte nicht als "harte" Belastung empfunden werden

Mittwoch – Radtraining „lockere Trainingseinheit“

Kraftausdauer Rad: 20min. locker einfahren im Bereich GA1, 10min. zügiges Tempo im Bereich GA2, anschließend 3-4x für 5min. bis GA3, anschließend 20-30min. ausfahren im Bereich GA1

Donnerstag – Schwimmen optional

1000m locker Freiwasser-Schwimmen

alternativ auch Ruhetag und Schwimmen am Freitag

Freitag – entspanntes Lauftraining

Lockerer Lauf 30min. im Bereich GA1, 2-4 Steigerungen über 200m

Samstag – entspanntes Radtraining

Lockere Radausfahrt 45min. im Bereich GA1, 2-4 Steigerungen über 400m

**Sonntag – Wettkampf 20. Schloss-Triathlon-Moritzburg
viel Erfolg und viel Spaß**



mehlhorn -personal training & gesundheitsmanagement-

tel.: +49-172-8388523

info@reiner-mehlhorn.de

www.reiner-mehlhorn.de