

## 12 Wochen-Trainingsprogramm zum Schlosstriathlon Moritzburg am 14.06.2020

---

### Woche vom 23.03.-29.03.2020

#### 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](mailto:info@reiner-mehlhorn.de)

[www.reiner-mehlhorn.de](http://www.reiner-mehlhorn.de)

## 12 Wochen-Trainingsprogramm zum Schlosstriathlon Moritzburg am 14.06.2020

---

### Woche vom 30.03.-05.04.2020

#### 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](mailto:info@reiner-mehlhorn.de)

[www.reiner-mehlhorn.de](http://www.reiner-mehlhorn.de)

## 12 Wochen-Trainingsprogramm zum Schlosstriathlon Moritzburg am 14.06.2020

---

### Woche vom 06.-12.04.2020

#### 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](mailto:info@reiner-mehlhorn.de)

[www.reiner-mehlhorn.de](http://www.reiner-mehlhorn.de)

## 12 Wochen-Trainingsprogramm zum Schlosstriathlon Moritzburg am 14.06.2020

---

### Woche vom 13.-19.04.2020

#### 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](mailto:info@reiner-mehlhorn.de)

[www.reiner-mehlhorn.de](http://www.reiner-mehlhorn.de)

## 12 Wochen-Trainingsprogramm zum Schlosstriathlon Moritzburg am 16.06.2019

---

### Woche vom 20.-26.04.2020

#### 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](mailto:info@reiner-mehlhorn.de)

[www.reiner-mehlhorn.de](http://www.reiner-mehlhorn.de)

## 12 Wochen-Trainingsprogramm zum Schlosstriathlon Moritzburg am 14.06.2020

---

### Woche vom 27.04.-03.05.2020

#### 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](mailto:info@reiner-mehlhorn.de)

[www.reiner-mehlhorn.de](http://www.reiner-mehlhorn.de)