

Wöchentliche Trainingsplanung

PREP-Phase - gültig vom 09.12.2009 bis zum 21.02.2010

Wochentag	Montags	Dienstags	Mittwochs	Donnerstags	Freitags	Samstags	Sonntags
1. Einheit	0:45 Kraft	0,5h Run	0:30 Kraft	Ruhe	1,5h Run	1h Run	2,5h Bike
2. Einheit	1h Swim		2h Bike			1h Swim	

Base-Phase - gültig vom 22.02.2010 bis zum 16.05.2010

Wochentag	Montags	Dienstags	Mittwochs	Donnerstags	Freitags	Samstags	Sonntags
1. Einheit	1h Swim	1h Bike	0,5h Swim	Ruhe	1h Swim	1:30 Bike	2,5h Bike
2. Einheit		0:40 Run	1:40 Run		0:50 Run	1h Run	

BUILD-Phase - gültig vom 17.05.2010 bis zum 11.07.2010

Wochentag	Montags	Dienstags	Mittwochs	Donnerstags	Freitags	Samstags	Sonntags
1. Einheit	1h Swim	1h Bike	0,5 Swim	Ruhe	1h Swim	1:30 Bike	3h Bike
2. Einheit		0:40 Run	2h Run			1h Run	

PEAK-Phase - gültig vom 12.07.2010 bis zum 30.07.2010

Wochentag	Montags	Dienstags	Mittwochs	Donnerstags	Freitags	Samstags	Sonntags
1. Einheit	1h Swim	Ruhe	2h Bike	0,5 Swim	0:45 Run	1h Swim	1:30 Bike
2. Einheit			0:45 Run				0:45 Run

Hallenzeiten
Schwimmhalle

14-16 Uhr

20-21 Uhr

20-22 Uhr

16-17 Uhr

17-19 Uhr

10:30-12 Uhr

Legende:

Kerntrainingseinheit (nicht verschiebbar)

Rot = Laufen

Blau = Schwimmen

Grün = Fahrrad

Rahmen = Einheit als Kopeleinheit

Durchschnittliche Anzahl
Wochenstunden:
12 h