

Kalenderwoche	Wettkampf	Periodisierung	Schw 1	Schw 2	Schw 3	Schw 4	Rad 1	Rad 2	Rad 3	Rad 4	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Lauf 4	ATHLETIK	
			Technik	GA2	lang		GA1 lang	GA2	GA1/K3	GA1	GA1 lang	GA2	GA1	Koppellauf		
22		2					3-5 h	ca. 2 h 5 x 10	ca. 2 h 1 x 75	1-2 h	1:45 h	45-60 min Anfersen 3-5 Steigerung 30 min TDL	45-75 min	10/1		
23		3					3-5 h	ca. 2 h 6 x 10	ca. 2 h 1 x 90	1-2 h	2:00 h	45-60 min Anfersen 3-5 Steigerung 35 min TDL	45-75 min	10/1		
24	Mitteltriathlon (Sa)						Mo: Ruhe Di: Rad 60 min mit 10-15 min GA2 und Lauf 30 min mit 5-10 min GA2 Mi: evtl. Schwimmen Do: Ruhe Fr: 1 x 25 min Lauf									
25							ca. 2 h	ca. 2 h			30 min		30 min			
26		1	10x50: 25 Techn + 25 ganze Lage 10x50 Minilagen 10x100 GA1, saubere Technik	6x50 Beine, Start 90" 3 x 100 Lagen 6x50 GA2, Start 75" 1x800 Kraul	10x200 Kraul mit Variationen (unterschiedl. Lagen, Hilfsmittel) ca. 30° P.		3-4 h	ca. 2 h 2 x 10	ca. 2 h 2 x 30		1:30 h	45-60 min Anfersen 3-5 Steigerung 2 x 10 min	45-75 min	5-10/1		
27		2	10x50: 25 Techn + 25 ganze Lage 10x50 Minilagen 5x200 GA1, saubere Technik	8x50 Beine, Start 90" 3 x 100 Lagen 8x50 GA2, Start 75" 1x800 Kraul	7x300 Kraul mit Variationen (unterschiedl. Lagen, Hilfsmittel) ca. 40° P.		3-4 h	ca. 2 h 2 x 15	ca. 2 h 45 + 15		1:45 h	45-60 min Anfersen 3-5 Steigerung 15+10 min	45-75 min	5-10/1		
28		3	10x50: 25 Techn + 25 ganze Lage 10x50 Minilagen 4x300 GA1, saubere Technik	10x50 Beine, Start 90" 3 x 100 Lagen 10x50 GA2, Start 75" 1x800 Kraul	5x400 Kraul mit Variationen (unterschiedl. Lagen, Hilfsmittel) ca. 45° P.		3-5 h	ca. 2 h 2 x 20	ca. 2 h 1 x 60		2:00 h	45-60 min Anfersen 3-5 Steigerung 20+10 min	45-75 min	5-10/1		
29			10x50: 25 Techn + 25 ganze Lage 10x50 Minilagen 10x100 GA1, saubere Technik		10x200 Kraul mit Variationen (unterschiedl. Lagen, Hilfsmittel) ca. 30° P.		2-3 h	ca. 2 h	ca. 2 h		1:15 h	45-60 min	45-60 min			

