

Trainingsplan IM Züri 2019, 21.07.2019

Selbst angepasster Trainingsplan von www.triathlonszene.de

Prep Phase, Mesozyklus 11 Wochen	Start 26.11.2018
Prep 1, Mikrozyklus 3 x 1 Woche	26.11.2018 – 16.12.2018
Trainingsaufwand <ul style="list-style-type: none">– Schwimmen 2 - 2.5h– Laufen 2.5 - 3h– Rad 3 – 4h	Key sessions Kraftausdauer, Technik GA 1, Trainingsbereiche nach Vorgabe von Triathlonszene.de GA 1, Technik, Trainingseinheiten für VO2max
Verschiedenes <ul style="list-style-type: none">– Leistungstests für Schwimmen, Laufen und Rad gemäss Vorgabe des Trainingsplans absolviert– Neues Tri Velo angeschafft, Argon E-116, bessere Einstellmöglichkeiten als das E-114– Anpassen der Sitzposition, Ski bend Extensions montiert, Kurbel 172.5mm evtl. zurückwechseln auf 165mm (mal schauen)– Trainingsbereiche Watt / Puls auf GPS Uhr und Garmin Edge 520 gemäss Vorgabe Trainingsplan eingestellt	

Lessons learned, stand 16.12.2018

<ul style="list-style-type: none">- Trainingsplan für 1 Woche im Voraus täglich überprüfen und anpassen- Training ausfallen lassen anstatt „reinwürgen“, weniger Stress, Erholung nutzen- Trainingsinhalte der Einheiten kennen, ermöglicht fokussiertes Training, Kopf kann sich aufs Training einstellen- Im GA1 zu trainieren braucht Überwindung-
