



# Trainingsplan Sizilien

## 3. - 17. März 2018



# TRAIN & TEST

## Triathlonwochen



Samstag 03.03.18	Sonntag 04.03.18	Montag 05.03.18	Dienstag 06.03.18	Mittwoch 07.03.18	Donnerstag 08.03.18	Freitag 09.03.18	Gesamt Training
<b>O</b> Anreise / Mietrad	<b>R</b> 2,5 - 4,5 h GA1	<b>L</b> Frühstückslauf 0,5 h	<b>R</b> 3 - 4 h GA1	<b>O</b> Ruhetag	<b>R</b> 4 - 5 h GA1	<b>L</b> Frühstückslauf 0,5 h	<b>S</b> 3 h
	<b>P</b> Offizielle Begrüßung	<b>R</b> 4 - 5 h GA1	<b>L</b> Koppellauf 0,5 h	<b>P</b> Besichtigung Siracusa	<b>A</b> 1 h	<b>R</b> 3 - 4 h GA1 / KA1	<b>R</b> 16,5 - 22,5 h GA1 / KA1
		<b>S</b> 1h Technik	<b>S</b> 1h Technik		<b>P</b> Vortrag „Radtechnik“	<b>S</b> 1h Technik	<b>L</b> 1,5 h
		<b>P</b> Vortrag „Ätna“	<b>A</b> 0,75 h			<b>P</b> „Bilder der Woche“	<b>A</b> 1,75 h
Samstag 10.03.18	Sonntag 11.03.18	Montag 12.03.18	Dienstag 13.03.18	Mittwoch 14.03.18	Donnerstag 15.03.18	Freitag 16.03.18	Gesamt Training
<b>O</b> An-Abreise / Mietrad	<b>R</b> 2,5 - 4,5 h GA1	<b>L</b> Frühstückslauf 0,5 h	<b>R</b> 3 - 4 h GA1	<b>O</b> Ruhetag	<b>R</b> 4 - 5 h GA1	<b>L</b> Frühstückslauf 0,5 h	<b>S</b> 3 - 5 h
<b>S</b> 2 h Technik	<b>P</b> Offizielle Begrüßung	<b>R</b> 4 - 5 h GA1	<b>L</b> Koppellauf 0,5 h	<b>P</b> Besichtigung Siracusa	<b>A</b> 1 h	<b>R</b> 3 - 4 h GA1 / KA1	<b>R</b> 16,5 - 22,5 h GA1 / KA1
		<b>S</b> 1h Technik	<b>S</b> 1h Technik		<b>P</b> Vortrag „Radtechnik“	<b>S</b> 1h Technik	<b>L</b> 1,5 h
		<b>P</b> Vortrag „Ätna“	<b>A</b> 0,75 h			<b>P</b> „Bilder der Woche“	<b>A</b> 1,75 h

Legende

<b>O</b> Organisation	<b>P</b> Programm	<b>S</b> Schwimmtraining	<b>R</b> Radtraining	<b>L</b> Lauftraining	<b>A</b> Athletiktraining
-----------------------	-------------------	--------------------------	----------------------	-----------------------	---------------------------