



WOCHENPROGRAMM «TRIATHLON» PROGRAMME DE SEMAINE « TRIATHLON »

TAG JOUR	AKTIVITÄT ACTIVITÉ	HÖHENMETER DÉNIVELÉ (EN MÈTRE)	DISTANZ DISTANCE
Sonntag <i>dimanche</i>	Rad mit Gästegruppen naheigener Wahl / Koppellauf <i>vélo de route par groupe / course à pied</i>		
Montag <i>lundi</i>	Rumpfttraining / Spezifisches Triathlon Training (Wechseltrainingsform / Intervall) <i>renforcement musculaire / entraînement spécifique (sous forme de d'intervalle)</i>	«Triathlon-Talk»	
Dienstag <i>mardi</i>	Ruhetag / Tour auf eigene Faust, Option: Besuch Barcelona mit Bus <i>jour de repos ou entraînement individuel, option: visite de la ville de Barcelone en bus</i>		
Mittwoch <i>mercredi</i>	Rad mit Gästegruppe nach eigener Wahl + Koppellauf <i>vélo de route par groupe + course à pied</i>		150 km
Donnerstag <i>jeudi</i>	Laufen ABC / Spezifisches Triathlon-Radtraining / Lauftraining (Long Jogg) <i>ABC de la course / entraînement spécifique vélo de route / course à pied (longue distance)</i>		
Freitag – Königsetappen <i>vendredi</i>	Rad Königsetappe mit Gästegruppen nach eigener Wahl <i>étape reine en vélo de route (par groupe)</i>		180 km
Samstag <i>samedi</i>	Ruhetag / Tour auf eigene Faust <i>jour de repos ou entraînement individuel</i>		

Schwimmen mit Schwimmtrainer 2x täglich
entraînements de natation 2x par jour