



## Trainingsplan zum Weyher Duathlon

Hallo Sportfreunde,  
 es freut uns, dass ihr euch entschieden habt, das neue Jahr aktiv zu gestalten. In Kooperation mit der Krankenkasse "atlas BKK ahlmann" (www.atlasbkkahlmann.de) haben wir einen Trainingsplan erstellt, um euer Training nach Anleitung sowie mit Tipps und Anregungen zu gestalten. Ihr könnt den Trainingsplan ausdrucken und habt so immer einen schnellen Wochenüberblick und könnt bequem handschriftliche Eintragungen unter "Bemerkungen" vornehmen. Wie ihr seht, haben wir den Plan in "Einsteiger" (diejenigen die erstmalig Ausdauersport betreiben wollen) und "Aufsteiger" (die bereits einige Erfahrungen im Duathlon haben) eingeteilt. Wir werden Intensität und Umfang der Belastung langsam steigern, so dass ihr für den 4. Weyher Duathlon gerüstet seid. Um das vorgegebene Tempo einzuhalten, solltet ihr euch eine Strecke markieren oder auf einer Laufbahn trainieren. Außerdem empfiehlt es sich, neben diesem Plan, 2-3 x pro Woche Übungen zur Rumpfstabilität zu absolvieren. Der Trainingsplan soll euch nicht "geißeln" und lasst das Training ausfallen, wenn ihr krank oder total erschöpft seid oder das Wetter ein Training nicht zulässt. Nun bleibt uns nur noch, euch viel Spaß beim Sport zu wünschen und hoffentlich sehen wir uns am 27. April 2014 beim 4. Weyher Duathlon

Trainingsplan für die Woche vom 01.01. bis 05.01.2012					
1. KW	Einsteiger		Aufsteiger		Bemerkungen
	Laufen	Rad fahren	Laufen	Rad fahren	
Mittwoch	4 x im Wechsel: 4 Min. gehen und 2 Min. laufen. Am Ende noch mal 4 Min. gehen. Gesamt: 28 Min.		lockerer DL mit 5 Temposteigerungen a' 20 Sek zum Ende des Laufs. Gesamt: 5Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
Donnerstag					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
Freitag	2 x im Wechsel: 3 Min. gehen und 2 Min. laufen, 4 Min. gehen und 1 Min. laufen. Am Ende noch mal 3 Min. gehen. Gesamt: 23 Min.		3Km-Testlauf. Max. Tempo. Die erreichte Zeit dient als Anhalt für die weiteren Einheiten. Zielzeit durch 3 teilen = Trainingszeit (Tz)		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
Samstag					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
Sonntag					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:



## Trainingsplan zum Weyher Duathlon

### Trainingsplan für die Woche vom 06.01. bis 12.01.2012

2. KW	Einsteiger		Aufsteiger		Bemerkungen
	Laufen	Rad fahren	Laufen	Rad fahren	
<b>Montag</b>	2x im Wechsel: 2 Min. gehen und 2 Min. laufen, 1 Min. gehen und 3 Min. laufen. Am Ende noch mal 3 Min. gehen. Gesamt: 27 Min.		lockerer DL mit 5 Temposteigerungen a´ 20 Sek zum Ende des Laufs. Gesamt: 5Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Dienstag</b>					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Mittwoch</b>	3 x im Wechsel: 2 Min. gehen und 5 Min. laufen. Am Ende noch mal 3 Min. gehen. Gesamt: 24 Min.		10 Min. lockerer DL, 10 Min. DL bei 80% Belastung, 10 Min. lockerer DL. Gesamt 6Km (Berechnung des Lauf tempos: Tz in Sekunden : 0,8. (z.B. 310Sek. : 0,8 = 388 Sek. (6:28Min.)		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Donnerstag</b>					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Freitag</b>	4 x 3 Min. gehen und 3 Min. laufen. Am Ende noch mal 3 Min. gehen. Gesamt 27 Min.				Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Samstag</b>					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Sonntag</b>					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:



## Trainingsplan zum Weyher Duathlon

### Trainingsplan für die Woche vom 13.01. bis 19.01.2012

3. KW	Einsteiger		Aufsteiger		Bemerkungen
	Laufen	Rad fahren	Laufen	Rad fahren	
<b>Montag</b>	4 x im Wechsel: 4 Min. gehen und 2 Min. laufen. Am Ende noch mal 4 Min. gehen. Gesamt: 28 Min.		lockerer DL. Gesamt: 5Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Dienstag</b>				60 Min. Spinning oder lockeres Rad fahren mit 3 x 2 Min. zügigem Tempo	Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Mittwoch</b>	5 x im Wechsel: 3 Min. gehen und 2 Min. laufen. Am Ende noch mal 3 Min. gehen. Gesamt: 28 Min.		10 Min. lockerer DL, 10 Min. DL bei 80% Belastung der Tz., 10 Min. lockerer DL. Gesamt: 6Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Donnerstag</b>					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Freitag</b>	9 x im Wechsel: 2 Min. gehen und 1 Min. laufen. Am Ende noch mal 2 Min. gehen. Gesamt: 19 Min.		Intervalltraining: 5 Min. lockerer DL, 5 x 400m mit 90% Belastung der Tz. Gehpausen je 400m, 5 Min. lockerer DL. Gesamt: 6Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Samstag</b>		45 Min. Rad fahren oder Spinning		45 Min. lockeres Rad fahren oder Spinning	Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Sonntag</b>					Gewicht: Ruhepuls: Wetter:



## Trainingsplan zum Weyher Duathlon

### Trainingsplan für die Woche vom 20.01. bis 26.01.2012

4. KW	Einsteiger		Aufsteiger		Bemerkungen
	Laufen	Rad fahren	Laufen	Rad fahren	
<b>Montag</b>	5 x im Wechsel: 3 Min. gehen und 2 Min. laufen. Am Ende noch mal 3 Min. gehen. Gesamt: 28 Min.		lockerer DL. Gesamt 5Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Dienstag</b>				60 Min. Spinning oder lockeres Rad fahren mit 3 x 4 Min. zügigem Tempo	Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Mittwoch</b>	4 x im Wechsel: 4 Min. gehen und 3 Min. laufen. Am Ende noch mal 4 Min. gehen. Gesamt: 32 Min.		8 Min. lockerer DL, 14 Min. DL bei 75% Belastung der Tz., 8 Min. lockerer DL. Gesamt ca. 6Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Donnerstag</b>					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Freitag</b>	5 x im Wechsel: 3 Min. gehen und 3 Min. laufen. Am Ende noch mal 3 Min. gehen. Gesamt: 33 Min.		Tempodauerlauf (TDL): 5 Min. lockerer DL, 20 Min. bei 85% Belastung der Tz., 5 Min. lockerer DL. Gesamt: 6Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Samstag</b>				60 Min. Spinning oder Rad fahren im Gelände	Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Sonntag</b>					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:



## Trainingsplan zum Weyher Duathlon

### Trainingsplan für die Woche vom 27.01. bis 02.02.2012

5. KW	Einsteiger		Aufsteiger		Bemerkungen
	Laufen	Rad fahren	Laufen	Rad fahren	
<b>Montag</b>	5 x im Wechsel: 3 Min. gehen und 1 Min. laufen. Am Ende noch mal 3 Min. gehen. Gesamt: 23 Min.		lockerer DL. Gesamt: 5Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Dienstag</b>				60 Min. Spinning oder lockeres Rad fahren mit 3 x 2 Min. zügigem Tempo	Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Mittwoch</b>	4 x im Wechsel: 4 Min. gehen und 2 Min. laufen. Am Ende noch mal 4 Min. gehen. Gesamt: 28 Min.		Fahrtspiel: Tempowechsel nach Lust und Laune. Gesamt: 6Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Donnerstag</b>					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Freitag</b>	2 x im Wechsel: 3 Min. gehen und 2 Min. laufen, 4 Min. gehen und 1 Min. laufen. Am Ende noch mal 3 Min. gehen. Gesamt: 23Km		Intervalltraining: 5 Min. lockerer DL, 6 x 400m bei 90% Belastung der Tz. und je 400m Gehpause. 5 Min. lockerer DL. Gesamt: ca. 7Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Samstag</b>		45 Min. Rad fahren oder Spinning		60 Min. Rad fahren oder Spinning	Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Sonntag</b>					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:



## Trainingsplan zum Weyher Duathlon

### Trainingsplan für die Woche vom 03.02. bis 09.02.2012

6. KW	Einsteiger		Aufsteiger		Bemerkungen
	Laufen	Rad fahren	Laufen	Rad fahren	
<b>Montag</b>	5 x im Wechsel: 3 Min. gehen und 2 Min. laufen. Am Ende noch mal 3 Min. gehen. Gesamt: 28 Min.		DL bei 85% Belastung der Tz. Gesamt: 5Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Dienstag</b>				1:00 Std. Spinning oder lockeres Rad fahren mit 3 x 2 Min. zügigem Tempo	Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Mittwoch</b>	4 x im Wechsel: 4 Min. gehen und 3 Min. laufen. Am Ende noch mal 4 Min. gehen. Gesamt: 32. Min.		DL bei 85% Belastung der Tz. mit 5 Temposteigerungen a´ 20 Sek. am Ende. Gesamt: 5Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Donnerstag</b>					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Freitag</b>	5 x im Wechsel: 3 Min. gehen und 3 Min. laufen. Am Ende noch mal 3 Min. gehen. Gesamt: 33 Min.		2Km lockerer DL, 4 x 800m bei 90% Belastung derv Tz. mit je 400m Gehpause, 1Km lockerer DL. Gesamt: 7,4Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Samstag</b>				60 Min. Rad fahren oder Spinning, davon 30 Min. Tempo etwas steigern	Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Sonntag</b>					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:



## Trainingsplan zum Weyher Duathlon

### Trainingsplan für die Woche vom 10.02. bis 16.02.2012

7. KW	Einsteiger		Aufsteiger		Bemerkungen
	Laufen	Rad fahren	Laufen	Rad fahren	
<b>Montag</b>	4 x im Wechsel: 4 Min. gehen und 3 Min. laufen. Am Ende noch mal 4 Min. gehen. Gesamt: 32 Min.		lockerer DL. Geamt 6Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Dienstag</b>				1:00 Std. Spinning oder Rad fahren mit 3 x 4 Min. zügigem Tempo	Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Mittwoch</b>	4 x im Wechsel: 3 Min. gehen und 5 Min. laufen. Am Ende noch mal 3 Min. gehen. Gesamt: 35 Min.		1Km lockerer DL, 6Km bei 85% Belastung der Tz., 1Km lockerer DL. Gesamt: 8Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Donnerstag</b>					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Freitag</b>	4 x im Wechsel: 4 Min. gehen und 3 Min. laufen. Am Ende noch mal 4 Min. gehen. Gesamt: 32 Min.		2Km lockerer DL, 4 x 800m bei 90% Belastung der Tz. mit je 400m Gehpause, 1Km lockerer DL. Gesamt: 7,4Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Samstag</b>		45 Min. Rad fahren oder Spinning		60 Min. Rad fahren oder Spinning, davon 30 Min. Tempo etwas steigern	Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Sonntag</b>					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:



## Trainingsplan zum Weyher Duathlon

### Trainingsplan für die Woche vom 17.02. bis 23.02.2012

8. KW	Einsteiger		Aufsteiger		Bemerkungen
	Laufen	Rad fahren	Laufen	Rad fahren	
<b>Montag</b>	4 x im Wechsel: 3 Min. gehen und 5 Min. laufen. Am Ende noch mal 3 Min. gehen. Gesamt: 35 Min.		lockerer DL. Gesamt: 6Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Dienstag</b>		45 Min. Rad fahren oder Spinning		60 Min. Rad fahren mit 4 x 6 Min. zügigem Tempo	Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Mittwoch</b>	3 x im Wechsel: 2 Min. gehen und 6 Min. laufen. Am Ende noch mal 2 Min. gehen. Gesamt: 26 Min.		langer, lockerer DL. Gesamt: 10Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Donnerstag</b>					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Freitag</b>	3 x im Wechsel: 2 Min. gehen und 6 Min. laufen. Am Ende noch mal 2 Min. gehen. Gesamt: 26 Min.		2Km lockerer DL, 4 x 1.000m bei 90% Belastung der Tz. mit je 600m Trabpause, 1Km lockerer DL. Gesamt: 8,8Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Samstag</b>				60 Min. Rad fahren, davon 30 Min. mit zügigem Tempo	Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Sonntag</b>					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:





## Trainingsplan zum Weyher Duathlon

### Trainingsplan für die Woche vom 24.02. bis 02.03.2012

9. KW	Einsteiger		Aufsteiger		Bemerkungen
	Laufen	Rad fahren	Laufen	Rad fahren	
Montag		45 Min. Rad fahren oder Spinning		60 Min. Rad fahren oder Spinning	Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
Dienstag				60 Min. Rad fahren mit 4 x 6 Min. zügigem Tempo	Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
Mittwoch	3 x im Wechsel: 7 Min. laufen und 2 Min. gehen. Gesamt: 27 Min.		Fahrtspiel: Tempowechsel nach Lust und Laune. Gesamt: 8Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
Donnerstag					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
Freitag	4 x im Wechsel: 4 Min. laufen (etwas schneller) und 3 Min- gehen. Gesamt: 28 Min.		Tempodauerlauf (TDL) bei 90% Belastung. Gesamt: 6Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
Samstag		60 Min. Rad fahren oder Spinning		60 Min. Rad fahren oder Spinning	Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
Sonntag					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:



## Trainingsplan zum Weyher Duathlon

### Trainingsplan für die Woche vom 03.03. bis 09.03.2012

10. KW	Einsteiger		Aufsteiger		Bemerkungen
	Laufen	Rad fahren	Laufen	Rad fahren	
<b>Montag</b>	3 x im Wechsel: 7 Min. laufen und 2 Min. gehen. Gesamt: 27 Min.		DL bei 85% Belastung der Tz. Gesamt: 6Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Dienstag</b>				60 Min. Rad fahren mit 3 x 10 Min. zügigem Tempo	Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Mittwoch</b>	3 x im Wechsel: 8 Min. laufen und 2 Min. gehen. Gesamt: 30 Min.		langer, lockerer DL. Gesamt: 10Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Donnerstag</b>					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Freitag</b>	2 x 10 Min. laufen mit 5 Min. gehen. Gesamt: 25 Min.		2Km lockerer DL, 2 x 2.000m bei 90% Belastung der Tz. mit 800m Trabpause, 2Km lockerer DL		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Samstag</b>		60 Min. Rad fahren oder Spinning		90 Min. Rad fahren, davon 45 Min. mit zügigem Tempo	Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Sonntag</b>					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:



## Trainingsplan zum Weyher Duathlon

### Trainingsplan für die Woche vom 10.03. bis 16.03.2012

11. KW	Einsteiger		Aufsteiger		Bemerkungen
	Laufen	Rad fahren	Laufen	Rad fahren	
<b>Montag</b>	3 x im Wechsel: 8 Min. laufen und 2 Min. gehen. Gesamt: 30 Min.		DL bei 85% Belastung der Tz. Gesamt: 6Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Dienstag</b>		45 Min. Rad fahren oder Spinning		60 Min. zügiges Rad fahren	Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Mittwoch</b>	2 x 10 Min. laufen mit 5 Min. gehen. Gesamt: 25 Min.		langer, lockerer DL. Gesamt 10Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Donnerstag</b>					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Freitag</b>	2 x 12 Min. laufen mit 5 Min. gehen. Gesamt: 29 Min.		2Km lockerer DL, Lauf-Pyramide bei je 90% Belastung der Tz.: 400m - 800m - 1.200m - 1.600m - 1.200m - 800m - 400m mit jeweils 400m Trabpause nach einer Belastung, 1Km lockerer DL. Gesamt: 10,6Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Samstag</b>		60 Min. Rad fahren oder Spinning		90 Min. Rad fahren, davon 45 Min. mit zügigem Tempo	Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Sonntag</b>					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:



## Trainingsplan zum Weyher Duathlon

### Trainingsplan für die Woche vom 17.03. bis 23.03.2012

12. KW	Einsteiger		Aufsteiger		Bemerkungen
	Laufen	Rad fahren	Laufen	Rad fahren	
<b>Montag</b>	2 x 10 Min. laufen mit 5 Min. gehen. Gesamt: 25 Min.		DL bei 85% Belastung der Tz. Gesamt: 7Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Dienstag</b>		45 Min. Rad fahren oder Spinning		60 Min. zügiges Rad fahren	Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Mittwoch</b>	2 x 12 Min. laufen mit 4 Min. gehen. Gesamt 28 Min.		langer, lockerer DL. Gesamt: 12Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Donnerstag</b>					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Freitag</b>	4 x im Wechsel: 4 Min. laufen (etwas schneller) und 3 Min. gehen. Gesamt: 28 Min.		2Km lockerer DL, 2 x 3.000m bei 90% Belastung der Tz. mit 1.000m Trabpause, 1Km lockerer DL. Gesamt: 10Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Samstag</b>				90 Min. Rad fahren, davon 60 Min. mit zügigem Tempo	Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Sonntag</b>					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:



## Trainingsplan zum Weyher Duathlon

### Trainingsplan für die Woche vom 24.03. bis 30.03.2012

13. KW	Einsteiger		Aufsteiger		Bemerkungen
	Laufen	Rad fahren	Laufen	Rad fahren	
Montag		45 Min. Rad fahren oder Spinning		60 Min. Rad fahren oder Spinning	Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
Dienstag					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
Mittwoch	2 x 10 Min. laufen mit 5 Min. gehen. Gesamt: 25 Min.		lockerer DL. Gesamt: 8Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
Donnerstag					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
Freitag	2 x 12 Min. laufen mit 4 Min. gehen. Gesamt: 28 Min.		1Km lockerer DL, 6Km Tempodauerlauf bei 92% Belastung der Tz., 1Km lockerer DL. Gesamt 8Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
Samstag		60 Min. Rad fahren oder Spinning		90 Min. Rad fahren (lockere Ausfahrt)	Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
Sonntag					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:



## Trainingsplan zum Weyher Duathlon

### Trainingsplan für die Woche vom 31.03. bis 06.04.2012

14. KW	Einsteiger		Aufsteiger		Bemerkungen
	Laufen	Rad fahren	Laufen	Rad fahren	
<b>Montag</b>	3Km-Testlauf in max. Tempo. Die erreichte Zeit dient als Anhalt für die weiteren Einheiten. Zielzeit durch 3 teilen = Trainingszeit (Tz). Vorher 10 Min. lockerer DL und nachher 5 Min. lockerer DL. Gesamt: ca. 6Km		2Km lockerer DL, 3.000m-Testlauf mit max. Tempo, 3Km lockerer DL. Neue Durchschnittszeit dient wieder als Tz. Gesamt: ca. 8Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Dienstag</b>				60 Min. zügiges Rad fahren	Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Mittwoch</b>	2Km lockere DL, 3 x 1Km bei 85% Belastung der Tz. mit je 400m Gehpausen zwischen den Belastungen, am Ende 800m lockerer DL. Gesamt: 6,6Km		langer, lockerer DL. Gesamt: 12Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Donnerstag</b>					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Freitag</b>	20 Min. lockerer Dauerlauf. Gesamt 20 Min.		2Km lockerer DL, 8 x 400m bei 95% Belastung der Tz. mit je 400m Trabpause, 1Km lockerer DL. Gesamt: 9Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Samstag</b>		60 Min. Rad fahren, dabei 2 x 5 Min. das Tempo anziehen		90 Min. Rad fahren, dabei 60 Min. mit zügigem Tempo	Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Sonntag</b>					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:



## Trainingsplan zum Weyher Duathlon

### Trainingsplan für die Woche vom 07.04. bis 13.04.2012

15. KW	Einsteiger		Aufsteiger		Bemerkungen
	Laufen	Rad fahren	Laufen	Rad fahren	
<b>Montag</b>	20 Min. lockerer DL. Gesamt: 20 Min.		DL bei 85% Belastung der Tz. Gesamt: 7Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Dienstag</b>		45 Min. Rad fahren oder Spinning		60 Min. Rad fahren, dabei 2 x 20 Min. in geplanten Renntempo	Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Mittwoch</b>	2Km lockerer DL, 5 x 400m bei 90% Belastung der Tz. mit je 400m Trabpause nach jeder Belastung, 1Km lockerer DL. Gesamt: 6,6Km		Fahrtspiel: Tempowechsel nach Lust und Laune. Gesamt: 10Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Donnerstag</b>					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Freitag</b>	20 Min. lockerer DL, dabei das Tempo nach Lust und Laune wechseln (Fahrtspiel). Gesamt: 20 Min.		2Km lockerer DL, 5 x 800m bei 90% Belastung der Tz. mit je 400m Trabpause, 1Km lockerer DL. Gesamt: 8,6Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Samstag</b>		60 Min. Rad fahren, dabei 2 x 10 Min. das Tempo anziehen		90 Min. Rad fahren, davon 60 Min. mit zügigem Tempo	Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Sonntag</b>					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:



## Trainingsplan zum Weyher Duathlon

### Trainingsplan für die Woche vom 14.04. bis 20.04.2012

16. KW	Einsteiger		Aufsteiger		Bemerkungen
	Laufen	Rad fahren	Laufen	Rad fahren	
<b>Montag</b>	25 Min. lockerer DL. Gesamt: 25 Min.		DL bei 85% Belastung der Tz. Gesamt: 7Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Dienstag</b>				60 Min. Rad fahren, dabei 2 x 20 Min. im geplanten Renntempo	Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Mittwoch</b>	1Km lockerer DL, 3Km bei 90% Belastung der Tz., 1Km lockerer DL. Gesamt: 5Km		1Km lockerer DL, 7Km Tempodauerlauf bei 90% Belastung, 1Km lockerer DL. Gesamt: 9Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Donnerstag</b>					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Freitag</b>	25 Min. lockerer DL. Gesamt: 25 Min.		2Km lockerer DL, 4 x 1.000m bei 97% Belastung der Tz. mit je 600m Trabpause, 1Km lockerer DL. Gesamt: 8,8Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Samstag</b>		60 Min. Rad fahren, dabei 2 x 10 Min. das Tempo anziehen		90 Min. Rad fahren, davon 60 Min. mit zügigem Tempo	Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Sonntag</b>					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:





## Trainingsplan zum Weyher Duathlon

### Trainingsplan für die Woche vom 21.04. bis 27.04.2012

17. KW	Einsteiger		Aufsteiger		Bemerkungen
	Laufen	Rad fahren	Laufen	Rad fahren	
<b>Montag</b>	25 Min. lockerer DL. Gesamt: 25 Min.		lockerer DL. Gesamt: 8Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Dienstag</b>		60 Min. Rad fahren (lockere Ausfahrt), dabei 5 x 2 Min. das Tempo anziehen		60 Min. Rad fahren (lockere Ausfahrt), dabei 5 x 2 Min. das Tempo anziehen	Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Mittwoch</b>	2Km lockerer DL, 4 x 400m bei 90% Belastung der Tz. mit je 400m Trabpause nach jeder Belastungseinheit, 1 Km lockerer DL. Gesamt: 5,8Km		2Km lockerer DL, 4 x 400m bei 100% Belastung der Tz. mit je 400m Trabpause, 1Km lockerer DL. Gesamt: 5,8Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Donnerstag</b>					Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Freitag</b>				60 Min. Ausfahrt, dabei 2 x 10 Min. im geplanten Renntempo	Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Samstag</b>	15 Min. lockerer DL mit 3 Temposteigerungen a' 20 Sek. am Ende. Gesamt: 15 Min.		4Km lockerer DL mit 3 Temposteigerungen a' 20 Sek. am Ende. Gesamt: 4Km		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden:
<b>Sonntag</b>	<p style="text-align: center;"><b>Start beim 4. Weyher Duathlon Viel Glück und Erfolg!</b></p>		<p style="text-align: center;"><b>Start beim 4. Weyher Duathlon Viel Glück und Erfolg!</b></p>		Gewicht: Ruhepuls: Wetter: Befinden: