

Trainingsplan Triathlon



	Donnerstag, 4. März 2027	Freitag, 5. März 2027	Samstag, 6. März 2027	Sonntag, 7. März 2027	Montag, 8. März 2027	Dienstag, 9. März 2027	Mittwoch, 10. März 2027	Donnerstag, 11. März 2027	Freitag, 12. März 2027	#####
07:00	individuelle Anreise z.b. Swiss Flug ZHR 6:55 - ALC 09:10									
07:30										
08:00		Swim	Swim		Swim		Swim		Swim	Swim
08:30										
09:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
09:30	Transport ins Hotel									
10:00										
10:30				Bike Handeling		Swim Videoanalysis				
11:00										
11:30										
12:00										
12:30	Übernahme Rental Bikes									
13:00										
13:30										
14:00	lockeres Einfahren Dénia 2 Std. 40km 500HM	GL-Ride Vall de Galinera 4 Std. 100km 1400HM	Long Ride Puerto Confrides 6.5 Std. 130km 2500HM	GL-Ride Port Bernia 3.5 Std. 65km 1000HM	GL mit Tempo am Berg Vall d' Ebo 4 Std. 70km 1400HM		GL-Ride Col de Rates 4 Std. 75km 1500HM	GL-Ride Vall de Galinera + Castel 4.5 Std. 100km 1400HM	GL-Ride Calp 4.5 Std. 100km 1500HM	Last Ride Xabia
14:30						Bike Skills				
15:00						Stretching				
15:30										
16:00										
16:30										
17:00				Brik-Run	Upgrade to Long Ride					Abgabe Rental Bikes
17:30	Bike Handeling									Transport zum Flughafen
18:00										
18:30		Stretching		Stretching			Run	Stretching	Brik-Run	
19:00										individuelle Rückreise
19:30	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen extern	z.b. Swiss Flug
20:00										ALC 20:05 - ZHR 22:20

individuelle Anreise
z.b. Swiss Flug
ZHR 17:00 - ALC 19:15