

### Ironman Trainingsplan Malte – Phase 5: Triathlon

17. Woche 13.05. - 19.05.					
Mo	Schwimmen	3,5km	Ausdauer	300m Ein, 400m Armarbeit mit Pullbuoy, 4x25m Kraul Sprint, 100m beliebig, 10x100m Kraul Negativsplit mit 10s Pause, 100m beliebig, 10x100m Kraul Negativsplit mit 10s Pause, 100m beliebig, 4x25m Kraul Sprint, 300m Aus	1:30h
Di	Ruhetag				
Mi	Radfahren Laufen	80km 6km	Tempo Koppellauf	3x10min hoher Gang mit 5min Pause lockerer Lauf im Anschluss	2:30h 0:30h
Do	Laufen	12km	Tempo	15min Lauf ABC, 3x30s hart bergauf 1min Pause, Rest schnell	1:00h
Fr	Schwimmen	2,5km	Freiwasser	Orientierung üben, an Freiwasser und Neo gewöhnen	1:00h
Sa	Radfahren Laufen	120km 10km	Ausdauer Koppellauf	3x30min im geplanten IM-Tempo mit 10min locker dazwischen langsamer Lauf im Anschluss	4:00h 1:00h
So	Laufen	20km	Ausdauer	Pace konstant ca. 6min/km	2:00h
<i>Wochenumfang: 13:30h</i>					

19. Woche 27.05. - 02.06.					
Mo	Schwimmen	2,5km	Freiwasser	wenn möglich im See im Neo, Orientierung üben	1:00h
Di	Ruhetag				
Mi	Radfahren Laufen	30km 5km	Regeneration Koppellauf	lockeres kurbeln im geplanten Tempo für Sonntag	1:00h 0:30h
Do	Laufen	10km	Regeneration	15min Lauf ABC, Rest locker	1:00h
Fr	Ruhetag				
Sa	Schwimmen Radfahren Laufen	0:15h 0:30h 0:20h	Regeneration	alles ganz locker, Material für den Wettkampf testen	
So	Halbdistanz Hannover	113km	Testwettkampf	nicht überzocken, schön kontrolliert, aber hart	5:15h
<i>Wochenumfang: 8:45h</i>					

18. Woche 20.05. - 26.05.					
Mo	Schwimmen	3,5km	Ausdauer	300m Ein, 400m Abschlag, 50x50m Kraul mit 10s Pause, 300m Aus	1:30h
Di	Ruhetag				
Mi	Radfahren Laufen	100km 12km	Tempo Koppellauf	5x10min hoher Gang mit 5min Pause lockerer Lauf im Anschluss	3:00h 1:00h
Do	Laufen	15km	Tempo	15min Lauf ABC, 8x10s Sprints an steiler Rampe mit 30s Pause	1:15h
Fr	Schwimmen	2,5km	Freiwasser	Orientierung üben und 3x3min schnell mit 2min aktiver Pause	1:00h
Sa	Radfahren Laufen	120km 10km	Ausdauer Koppellauf	2x45min im geplanten IM-Tempo mit 10min locker dazwischen langsamer Lauf im Anschluss	4:00h 1:00h
So	Laufen	25km	Ausdauer	Pace konstant ca. 6min/km	2:30h
<i>Wochenumfang: 15:15h</i>					

20. Woche 03.06. - 09.06.					
Mo	Ruhetag				
Di	Ruhetag				
Mi	mo: Laufen ab: Radfahren	10km 60km	Regeneration Regeneration	locker, nach Gefühl locker, konstant	1:00h 2:00h
Do	Laufen	12km	Tempo	15min Lauf ABC, Rest schnell	1:00h
Fr	Schwimmen	2,5km	Freiwasser	Orientierung üben und 5x5min schnell mit 2min Pause	1:00h
Sa	Radfahren Laufen	120km 10km	Ausdauer Koppellauf	lange Ausdauerinheit langsamer Lauf im Anschluss	4:00h 1:00h
So	Laufen	10km	Regeneration	locker, nach Gefühl	1:00h
<i>Wochenumfang: 10:00h</i>					