



## Triathlon Trainingsplan



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Swim <sup>1)2)</sup>					<b>Swim&amp;Run</b> 18:00 Uhr Duisburg, Sechsseenplatte, Wambachsee <b>Freiwasserausdauer</b>	18:00 Uhr Mülheim, Südbad Training mit TV Styrum	
Bike <sup>2)</sup>		<b>Bike&amp;Run</b> 18:00 Uhr Mülheim, Sportplatz an der Mintarder Str.				Ausfahrt nach Absprache	Ausfahrt nach Absprache
Run		18:00 Uhr Mülheim, Sportplatz an der Mintarder Str. <b>Tempolauftraining            mit Marathon            Mülheim</b>		Alternativ: 18:00 Uhr Mülheim, Sportplatz an der Mintarder Str. <b>Dauerlauftraining mit            Marathon Mülheim</b>			

<sup>1)</sup> In den Sommermonaten wird vermehrt in den offenen Gewässern trainiert. Bei Schlechtwetterlage entfällt natürlich das Schwimmen draußen.

<sup>2)</sup> Aufgrund der noch kleinen Gruppe sind dies keine verbindlichen Trainingseinheiten. Oft wird sich kurz vorher verabredet. Dazu gibt es eine Facebook Gruppe. Im Zweifelsfall einfach bei Ralf Bell melden.