**Véronique Durrer - FitSport.ch**
Sandmatt 5, 6064 Kerns - verodurrer@fitsport.ch
SMS Messenger +41 (0)79 405 37 60


# TRAININGSPLAN

**Beispielplan · IRONMAN 70.3 Rapperswil · Sonntag, 6. Juni 2027**

# Ziel 6:00–6:30

## 1,9 km · 90 km · 21,1 km · 29 Wochen Vorbereitung

| | |
|---|---|
| **Athlet** | Beispiel: Mann, 30 Jahre, seit 5 Jahren im Triathlon-Training |
| **Zeitraum** | Montag 16.11.2026 bis Sonntag 06.06.2027 |
| **Coach** | Véronique Durrer · FitSport-Coaching |
| **Grundlage** | Fragebogen „Dein Jahr 2027“, bisherige Rennen und deine verfügbare Zeit (10–13 Stunden pro Woche) |
| **Inhalt** | Schwimmen, Velo, Laufen, Kraft, Verpflegung und Renntag in einem Plan |

| Datum | Wettkampf | Rolle |
|---|---|---|
| Ende März 2027 | Laufrennen 10 km oder Halbmarathon (nach Wahl) | Formcheck Laufen |
| So 23.05.2027 | Kurzdistanz-Triathlon 1,5 / 40 / 10 km (Beispiel) | Vorbereitungsrennen |
| **So 06.06.2027** | **IRONMAN 70.3 Switzerland · Rapperswil-Jona** | **HAUPTZIEL · 6:00–6:30** |

**Beispielplan.** So sieht ein FitSport-Premiumplan aus. Athlet, Zeiten und Werte sind ein Beispiel. Dein eigener Plan baut auf deinen Antworten im Fragebogen, deinen Rennen und deiner Woche auf.

**Man muss das Unmögliche versuchen, um das Mögliche zu erreichen.**
FitSport-Coaching

| | |
|---|---|
| **Teil 1** | Dein Ziel, deine Ausgangslage und die rote Linie |
| **Teil 2** | Dein Plan Woche für Woche |
| **Teil 3** | Kraft, Wechsel, Ernährung und Renntag |

# TEIL 1

**Dein Ziel, deine Ausgangslage und die rote Linie**

## LIEBER ATHLET

Fünf Jahre Triathlon, mehrere Halbdistanzen und eine Bestzeit von 6:38: Du trainierst regelmässig und kennst deinen Körper. Für 2027 nehmen wir uns in Rapperswil **6:00 bis 6:30** vor, mit einem Ziel um 6:15.

Die gute Nachricht: Die 20 bis 30 Minuten liegen **nicht** darin, einfach mehr zu trainieren. Sie liegen in einem stärkeren Velo, einer klaren Verpflegung und schnelleren Wechseln. Wer gut vom Velo steigt, läuft den Halbmarathon 10 Minuten schneller, ohne einen Kilometer mehr im Training.

Dieser Plan gibt dir eine **rote Linie** für die ganze Saison: Blöcke mit 3 Belastungswochen und 1 Entlastungswoche, eine klare Schlüsseleinheit pro Sportart und Woche, Kraft nach Phasen und einen genauen Plan für den Renntag.

Der Plan ist ein Vorschlag, kein Gesetz. Wenn du eine Rückmeldung geben willst oder etwas brauchst: schreib mir, wann du willst.

Ich freue mich auf diesen Weg mit dir.

**Vero**

### Deine Ziele 2027

| | Ziel | Datum |
|---|---|---|
| **A** | IRONMAN 70.3 Rapperswil in 6:00–6:30 (Ziel ≈ 6:15) | So 06.06.2027 |
| **B** | Kurzdistanz-Triathlon: Material, Wechsel und Renntempo testen | So 23.05.2027 |
| **C** | Laufrennen 10 km oder Halbmarathon: Formcheck Laufen | Ende März 2027 |

# DEINE AUSGANGSLAGE

Beispiel: IRONMAN 70.3 Rapperswil 2026 · Altersklasse M30–34 · **6:38:00**.

| Disziplin | Zeit 2026 | Tempo | Ziel 2027 | Gewinn |
|---|---|---|---|---|
| Schwimmen 1,9 km | 0:42:00 | 2:13 / 100 m | 0:40:00 | ≈ 2’ |
| Wechsel 1 | 0:06:00 | | 0:04:30 | ≈ 1,5’ |
| Velo 90 km | 3:20:00 | 27,0 km/h | 3:12:00 | ≈ 8’ |
| Wechsel 2 | 0:04:00 | | 0:03:00 | ≈ 1’ |
| Laufen 21,1 km | 2:26:00 | 6:55 / km | 2:16:00 | ≈ 10’ |
| **Total** | **6:38:00** | | **≈ 6:15** | **≈ 22’** |

**Was sagt uns das?** Schwimmen und Laufen sind solide. Am meisten Zeit liegt im **Velo**: Es ist die längste Disziplin und bestimmt, wie frisch du läufst. Dazu kommen die **Verpflegung** (genug Kohlenhydrate auf dem Velo) und die **Wechsel**, die man ohne Kondition verbessern kann.

## Wie holen wir die Minuten?

| Teil | Wie |
|---|---|
| **Schwimmen** | Technik am Montag, Schwellenserien am Mittwoch, Freiwasser mit Neopren ab Mai |
| **Wechsel 1 + 2** | Wechsel üben (Teil 3): geschenkte Zeit ohne Training |
| **Velo** | Mehr Velo, Sweet Spot und Schwelle im Winter, lange Blöcke im 70.3-Tempo im Frühling, gleichmässig fahren |
| **Laufen** | Frisch vom Velo, Kohlenhydrate 80–90 g pro Stunde auf dem Velo, Koppelläufe im 70.3-Tempo |
| **Reserve** | *Ziel ≈ 6:15 · an einem heissen oder windigen Tag ≈ 6:30 (Plan B)* |

70.3-Tempo = dein Renntempo für die Halbdistanz (siehe Intensitätsstufen). Die Ziele überprüfen wir mit deinen Rennen, deinen Uhrdaten und, wenn du willst, freiwilligen Tests.

# DEINE TRAININGSWOCHE

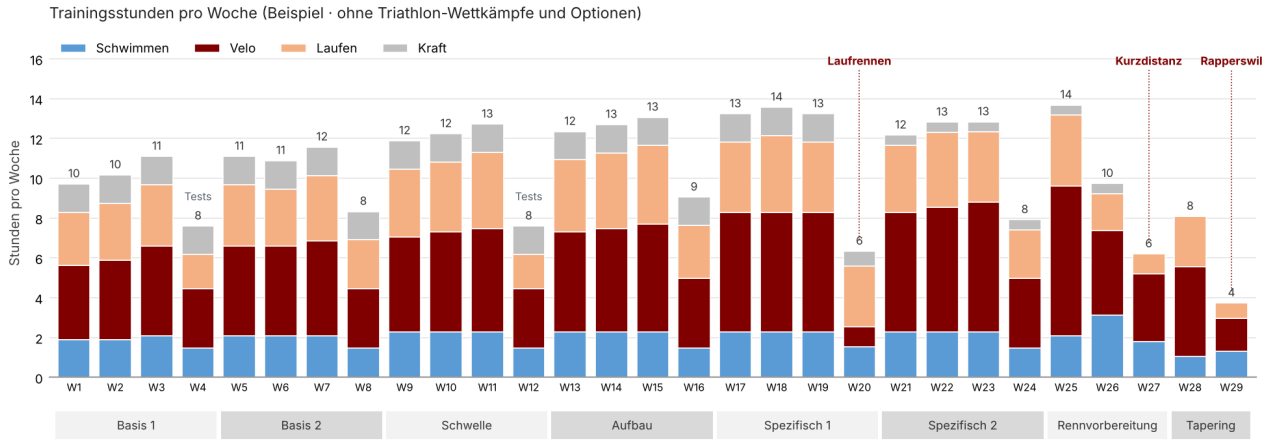
Die Woche ist so gebaut, dass jede Sportart **eine Schlüsseleinheit** hat und die harten Tage nicht aufeinander folgen.

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Kraft A: Rumpf, Oberkörper · Schwimmen locker + Technik | Laufen · Schlüssel Laufen (Intervalle) | Kraft B: Beine · Schwimmen · Schlüssel Schwimmen | Velo · Schlüssel Velo (Winter auf der Rolle) | Ruhetag | Langes Velo + Koppellauf | Longrun locker (Stufe 2) |

**Drei Schlüsseleinheiten pro Woche**, eine pro Sportart, plus das lange Velo am Samstag. Alles andere ist locker. **Tage tauschen** ist möglich (zum Beispiel wegen Arbeit oder Familie), aber nie zwei Schlüsseleinheiten hintereinander. Im Zweifel: kurz mit Vero absprechen.

| Sportart | Pro Woche | Schlüsseleinheit |
|---|---|---|
| **Schwimmen** | 2 × · 4–5,5 km | Mittwoch: Serien an der Schwimmschwelle oder im 70.3-Tempo |
| **Velo** | 2 × · 4–7,5 h | Donnerstag: Sweet Spot oder Schwelle · Samstag: langes Velo, ab Februar mit 70.3-Tempo |
| **Laufen** | 2–3 × · 25–32 km | Dienstag: Intervalle · Sonntag: Longrun locker · Koppellauf nach dem Velo |
| **Kraft** | 1–2 × · 30–45’ | Winter 2 ×, ab März 1 × und schwer, ab Mai nur Stabi |

# DIE ROTE LINIE




| Block | Wochen | Worum es geht |
|---|---|---|
| **Basis 1** | W1–W4 | Technik und Regelmässigkeit. Kraftausdauer im Kraftraum. W4: Entlastung, Tests freiwillig. |
| **Basis 2** | W5–W8 | Mehr Velo auf der Rolle (Sweet Spot), Schwelle beim Laufen. Weihnachten und Neujahr inklusive. |
| **Schwelle** | W9–W12 | Schwelle in allen drei Sportarten (Stufe 4). Maximalkraft im Kraftraum. W12: Entlastung. |
| **Aufbau** | W13–W16 | Erste Blöcke im 70.3-Tempo am Samstag, Koppellauf schneller, Longrun bis 19 km. |
| **Spezifisch 1** | W17–W20 | Velo bis 4 h, viel 70.3-Tempo, Halbmarathon-Tempo am Sonntag. W20: Entlastung und Laufrennen. |
| **Spezifisch 2** | W21–W24 | Triathlon pur: lange Velos im 70.3-Tempo, lange Koppelläufe, Verpflegung wie im Rennen. |
| **Rennvorbereitung** | W25–W27 | Langes Auffahrtsvelo, Generalprobe auf der Rennstrecke, Freiwasser, Kurzdistanz-Triathlon. |
| **Rapperswil** | W28–W29 | Tapering: weniger Umfang, Tempo bleibt. 06.06. HAUPTZIEL. |

# WICHTIGE TERMINE

| Woche | Datum | Was |
|---|---|---|
| **W4** | 09.–13.12.2026 | Entlastung · freiwillig: Test Schwimmen (Mi), Velo 20’ (Do), Laufen 5 km (So) |
| **W6–W7** | 24.12.2026 – 02.01.2027 | Weihnachten und Neujahr: Ruhetage am 25.12. und 01.01. |
| **W12** | 03.–07.02.2027 | Entlastung · Tests freiwillig wie W4 |
| **W19** | 26.–28.03.2027 | Ostern: Karfreitag wahlweise Velo, Ostersonntag Longrun mit Halbmarathon-Tempo |
| **W20** | So 04.04.2027 | Laufrennen 10 km oder Halbmarathon (Volkslauf nach Wahl) |
| **W25** | Do 06.05.2027 | Auffahrt: langes Velo 4:30 h |
| **W26** | Sa 15.05.2027 | Generalprobe 70.3: Velo 90 km auf der Rennstrecke + Koppellauf |
| **W27** | So 23.05.2027 | Kurzdistanz-Triathlon (Vorbereitungsrennen) |
| **W29** | So 06.06.2027 | IRONMAN 70.3 RAPPERSWIL · Ziel 6:00–6:30 |

**Tests sind freiwillig.** Deine Rennen sind für uns der beste Test. Die Testeinheiten im Plan sind ein Angebot, und zu jedem Test steht eine Alternative. Wer es genau wissen will: Ein **Leistungstest** im Labor gibt Puls- und Leistungswerte für alle Stufen.

# DEINE 8 GOLDENEN REGELN

1. **Locker ist locker.** Stufe 2 heisst: du kannst gut sprechen. Das sind 75–80 % deiner Stunden. Die Härte gehört in die drei Schlüsseleinheiten.
2. **Gleichmässig vor schnell.** Bei Intervallen sind alle Wiederholungen gleich schnell. Die letzte darf die schnellste sein, nie die erste.
3. **Das Velo entscheidet den Lauf.** Im Rennen und im Training: gleichmässig fahren, am Berg nicht über Stufe 4. Lieber 2 Minuten langsamer fahren und 5 Minuten schneller laufen.
4. **Essen auf dem Velo ist Training.** Bei jedem Velo über 2 Stunden Kohlenhydrate mitnehmen und die Menge pro Stunde steigern (Teil 3).
5. **Verpasst ist verpasst.** Nichts nachholen. Keine Rennen oder Challenges ausserhalb des Plans ohne Absprache.
6. **Der Freitag ist heilig.** Ruhetag heisst Ruhetag. Er macht den Samstag und den Sonntag erst möglich.
7. **Schmerz-Regel 3 von 10.** Schmerz bis 3 von 10 und am nächsten Morgen wieder normal: weiter. Mehr: Laufen stoppen, Velo oder Schwimmen locker und Vero informieren.
8. **Am Renntag nichts Neues.** Material, Schuhe, Gels und Frühstück sind im Training getestet.

> **Wo darfst du Gas geben?** Dienstag beim Laufen, Mittwoch im Wasser, Donnerstag auf dem Velo, in den Blöcken im 70.3-Tempo am Samstag und in deinen Rennen. Dort ist dein Kampfgeist gefragt.

# PLAN B

Es gibt Tage, an denen es nicht geht: Stress bei der Arbeit, schlechter Schlaf, eine Erkältung. Das ist normal. Der Körper wird in der Erholung stärker, nicht im Training.

| | Wann? | Was tun? |
|---|---|---|
| **Grün** | Alles in Ordnung oder nur 1 Signal (schwere Beine, wenig Lust) | Training nach Plan. Oft kommt die Lust nach 10 Minuten. |
| **Gelb** | 2–3 Signale: Ruhepuls 5–7 Schläge höher, schlecht geschlafen, viel Stress | Schlüsseleinheit wird locker (Stufe 1–2, kürzer). Langes Velo 30 % kürzer. Oder ein Ruhetag mehr. |
| **Rot** | Fieber, Krankheit „unter dem Hals“, Schmerz über 5 von 10 | Pause. Schlafen, gut essen, Vero informieren. |

| Pause | So geht es weiter |
|---|---|
| **1–2 Tage** | Einfach weiter nach Plan. Nichts nachholen. |
| **3–5 Tage** | 2–3 Tage locker, die nächste Schlüsseleinheit auslassen, dann zurück in den Plan. |
| **6–10 Tage** | 1 Woche locker mit halbem Umfang, dann weiter mit der aktuellen Woche. |
| **über 10 Tage oder Fieber** | Gemeinsam neu planen. Nach Fieber: so viele Tage nur locker, wie das Fieber gedauert hat. |

> **Dein Joker:** Einmal pro Monat darfst du eine Einheit ohne Begründung auslassen. **Bei Verletzung oder Krankheit:** Sag es mir mit einer kurzen Nachricht.

# DEINE INTENSITÄTSSTUFEN

Nach der FitSport-Tabelle, für alle drei Sportarten mit den gleichen Farben wie im Wochenplan. **Die Zahlen hier sind Beispielwerte.** In deinem Plan leiten wir sie aus deinen Rennen und deiner Uhr ab und, wenn du willst, aus freiwilligen Tests. Im Zweifel zählen Gefühl und Atmung.

| Stufe | Name | Gefühl | Anstrengung 1–10 | Schwimmen pro 100 m | Velo (% FTP) | Laufen pro km |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Erholung | Du kannst singen | 1–2 | langsamer als 2:25 | unter 55 % | langsamer als 7:30 |
| 2 | Grundlage | Du kannst gut sprechen | 3–4 | 2:12–2:20 | 56–75 % | 6:50–7:30 |
| 3 | Mittel · 70.3-Tempo | Noch reden, wird streng | 5–6 | 2:04–2:10 | 76–87 % | 6:10–6:45 |
| Sweet Spot | nur Velo | Nur kurze Sätze | 6–7 | — | 88–94 % | — |
| 4 | Schwelle | Reden nicht mehr gern | 7 | 1:58–2:02 | 95–105 % | 5:35–5:55 |
| 5 | $VO_2$max | Sehr hart, nur Atmen | 8–9 | schneller als 1:56 | 106–120 % | 5:10–5:30 |

| Dein Renntempo (Beispiel) | Schwimmen | Velo | Laufen |
|---|---|---|---|
| **70.3-Tempo (Rapperswil)** | ≈ 2:06 pro 100 m | 75–82 % FTP · ≈ 28 km/h im Schnitt | 6:20–6:30 pro km nach dem Velo |
| **Halbmarathon-Tempo (Laufrennen)** | — | — | ≈ 6:00 pro km |

Schwimmschwelle (CSS) = Tempo, das du über 1500 m gerade noch halten kannst. FTP = Leistung an der Veloschwelle (zeigen viele Uhren und Velocomputer an). Ohne Wattmessung: Puls und Gefühl. Bei Hitze, Wind und am Berg zählt das Gefühl.

## So liest du den Wochenplan

| Begriff | Bedeutung | Begriff | Bedeutung |
|---|---|---|---|
| **Stufe 1–5** | Intensität nach der Tabelle oben (Farbe im Plan) | 70.3-Tempo | dein Renntempo für Rapperswil |
| **Sweet Spot** | Velo 88–94 % FTP: hart, aber lange haltbar | Pause / Trabpause | stehen bzw. locker traben zwischen den Wiederholungen |
| **’ und ’’** | Minuten und Sekunden (3’ = 3 Minuten) | Koppellauf | Laufen direkt nach dem Velo |
| **Schwimmen** | immer 400 m einschwimmen + Technik, am Schluss 200 m locker | Laufen Dienstag | Einlaufen mit Lauf-ABC und Steigerungen |
| **Steigerungen** | 80–100 m locker schneller werden, nie Sprint | Kohlenhydrate pro Stunde | mit Beispiel: 1 Gel ≈ 25 g, 5 dl Sportgetränk ≈ 30 g |

# 11–12/2026 TRAININGSPLAN

## Beispielplan 2027 · Basis 1

**Wochen 1–4**

| | Montag<br>Kraft A + Schwimmen | Dienstag<br>Laufen · Schlüssel | Mittwoch<br>Kraft B + Schwimmen | Donnerstag<br>Velo · Schlüssel | Freitag<br>Ruhetag | Samstag<br>Langes Velo + Koppel | Sonntag<br>Longrun |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Woche 1 · 9,7 h** **16** | Basis 1 **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** |
| | **Kraft A · 40'**<br>Programm A · Rumpf + Oberkörper<br>**Schwimmen 2 km**<br>locker · Technik: Wasserlage, Seitlage | **Laufen ≈ 10 km**<br>Fahrtspiel 3 × 4 × (1' Stufe 4 / 1' locker)<br>2' Trabpause zwischen Serien<br>Ein- und Auslaufen je 2 km | **Kraft B · 45'**<br>Programm 1 · Zirkel<br>3 Runden · 20–30 Wiederholungen · leicht<br>**Schwimmen 2,5 km**<br>8×100 m Stufe 3 · Pause 20''<br>Fokus: Grundlage | **Velo 1:15 h**<br>Rolle<br>Stufe 2 + 6×1' hohe Trittfrequenz (über 100) | Ruhetag | **Velo 2:30 h**<br>Stufe 2 · flach bis wellig<br>**+ Koppellauf 15'**<br>Stufe 2 · die Beine lernen | **Longrun 12 km**<br>Stufe 2 · ruhig |
| | **Woche 2 · 10,2 h** **23** | Basis 2 **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** |
| | **Kraft A · 40'**<br>Programm A · Rumpf + Oberkörper<br>**Schwimmen 2 km**<br>locker · Technik: Atmung 3er-Zug | **Laufen ≈ 10 km**<br>2 × (4 × 300 m) Stufe 4<br>Trabpause 100 m · 3' zwischen den Serien<br>Ein- und Auslaufen je 2 km | **Kraft B · 45'**<br>Programm 1 · Zirkel<br>3 Runden · 20–30 Wiederholungen · leicht<br>**Schwimmen 2,5 km**<br>10×100 m Stufe 3 · Pause 20''<br>Fokus: Grundlage | **Velo 1:15 h**<br>Rolle<br>3×8' Stufe 3 · Pause 4' | Ruhetag | **Velo 2:45 h**<br>Stufe 2<br>**+ Koppellauf 20'**<br>Stufe 2 | **Longrun 13 km**<br>Stufe 2 |
| | **Woche 3 · 11,1 h** **30** | Basis 3 **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| | **Kraft A · 40'**<br>Programm A · Rumpf + Oberkörper<br>**Schwimmen 2,5 km**<br>locker · Technik + Pull-Buoy | **Laufen ≈ 11 km**<br>5 × 1000 m Stufe 4<br>Trabpause 2'<br>Ein- und Auslaufen je 2 km | **Kraft B · 45'**<br>Programm 1 · Zirkel<br>3 Runden · 20–30 Wiederholungen · mittel<br>**Schwimmen 2,5 km**<br>4×300 m Stufe 3 · Pause 30''<br>Fokus: Grundlage | **Velo 1:30 h**<br>Rolle<br>3×10' Stufe 3 · Pause 5' | Ruhetag | **Velo 3:00 h**<br>Stufe 2<br>**+ Koppellauf 20'**<br>Stufe 2 | **Longrun 14 km**<br>Stufe 2 |
| | **Woche 4 · 7,6 h** **7** | Entlastung + Tests **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |
| | **Kraft A · 40'**<br>Programm A · leicht, 2 Runden<br>**Schwimmen 1,5 km**<br>locker · Technik | **Laufen 8 km locker**<br>Stufe 2 + 6 Steigerungen | **Kraft B · 45'**<br>Programm R · Zirkel<br>3 Runden · 30–40'' pro Übung<br>**Test Schwimmen (freiwillig)**<br>400 m + 200 m maximal<br>oder: 10×100 m Stufe 3 | **Test Velo 20' (freiwillig)**<br>20' gleichmässig · Watt / Puls<br>oder: 60' Stufe 2 + 3×5' Stufe 3 | Ruhetag | **Velo 2:00 h**<br>Stufe 2 · locker | **Test Laufen 5 km (freiwillig)**<br>Volkslauf oder flache Strecke<br>oder: 10 km Stufe 2 |

**Fokus:** *Technik und Regelmässigkeit. Locker heisst wirklich locker. W4: Entlastung, Tests freiwillig (zu jedem Test gibt es eine Alternative).*

FITSPORT COACHING

***Véronique Durrer - FitSport.ch***
*Sandmatt 5, 6064 Kerns - verodurrer@fitsport.ch*
*SMS Messenger +41 (0)79 405 37 60*

swiss athletics · SWISS TRIATHLON · swiss COACH

# 12/2026–01/2027 TRAININGSPLAN

**Beispielplan 2027 · Basis 2** **Wochen 5–8**

| | Montag<br>Kraft A + Schwimmen | Dienstag<br>Laufen · Schlüssel | Mittwoch<br>Kraft B + Schwimmen | Donnerstag<br>Velo · Schlüssel | Freitag<br>Ruhetag | Samstag<br>Langes Velo + Koppel | Sonntag<br>Longrun |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Woche 5 · 11,1 h** **14** | Basis 2 · 1 **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| | **Kraft A · 40'**<br>Programm A · Rumpf + Oberkörper<br>**Schwimmen 2,5 km**<br>locker · Technik + Pull-Buoy | **Laufen ≈ 11 km**<br>Treppe 2000-1600-1200-800 m<br>Stufe 4<br>Trabpause 2'<br>Ein- und Auslaufen je 2 km | **Kraft B · 45'**<br>Programm 1 · Zirkel<br>3 Runden · 20–30 Wiederholungen · mittel<br>**Schwimmen 2,5 km**<br>10×100 m Stufe 4 · Pause 15''<br>Fokus: Schwimmschwelle lernen | **Velo 1:30 h**<br>Rolle<br>3×12' Sweet Spot · Pause 5' | Ruhetag | **Velo 3:00 h**<br>Stufe 2<br>**+ Koppellauf 20'**<br>Stufe 2 | **Longrun 14 km**<br>Stufe 2 |
| | **Woche 6 · 10,9 h** **21** | Basis 2 · 2 · Weihnachten **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** |
| | **Kraft A · 40'**<br>Programm A · Rumpf + Oberkörper<br>**Schwimmen 2,5 km**<br>locker · Technik + Pull-Buoy | **Laufen ≈ 11 km**<br>2 × (200-300-400-300 m) Stufe 5<br>Trabpause 200 m · 4' zwischen den Serien<br>Ein- und Auslaufen je 2 km | **Kraft B · 45'**<br>Programm 2 · Teil B<br>Supersätze 3 × 20–25<br>**Schwimmen 2,5 km**<br>6×200 m Stufe 4 · Pause 20''<br>Fokus: Schwimmschwelle | **Velo 1:30 h**<br>Rolle<br>4×10' Sweet Spot · Pause 5' · 24.12. | 25.12. Weihnachten<br>Ruhetag | **Velo 3:00 h**<br>26.12. · Stufe 2 · drinnen oder Langlauf 2 h | **Longrun 15 km**<br>Stufe 2 |
| | **Woche 7 · 11,6 h** **28** | Basis 2 · 3 · Neujahr **29** | **30** | **31** | **1** | **2** | **3** |
| | **Kraft A · 40'**<br>Programm A · Rumpf + Oberkörper<br>**Schwimmen 2,5 km**<br>locker · Technik + Paddles | **Laufen ≈ 12 km**<br>3 × 2 km Stufe 4<br>Trabpause 3'<br>Ein- und Auslaufen je 2 km | **Kraft B · 45'**<br>Programm 2 · Teil B<br>Supersätze 3 × 20–25<br>**Schwimmen 2,5 km**<br>3×400 m Stufe 3–4 · Pause 30''<br>Fokus: Schwimmschwelle | **Velo 1:30 h**<br>Rolle<br>2×20' Sweet Spot · Pause 5' · 31.12. | 01.01. Neujahr<br>Ruhetag | **Velo 3:15 h**<br>02.01. · Stufe 2<br>**+ Koppellauf 20'**<br>Stufe 2 | **Longrun 15 km**<br>Stufe 2 |
| | **Woche 8 · 8,3 h** **4** | Entlastung **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| | **Kraft A · 40'**<br>Programm A · leicht, 2 Runden<br>**Schwimmen 1,5 km**<br>locker · locker | **Laufen 8 km locker**<br>Stufe 2 + 6 Steigerungen | **Kraft B · 45'**<br>Programm R · Zirkel<br>3 Runden · 30–40'' pro Übung<br>**Schwimmen 2 km**<br>8×50 m Technik / locker<br>Fokus: Technik | **Velo 1:00 h**<br>Rolle<br>Stufe 2 + 4×3' Stufe 4 | Ruhetag | **Velo 2:00 h**<br>Stufe 2<br>**+ Koppellauf 15'**<br>Stufe 2 · Wechsel üben | **Longrun 12 km**<br>Stufe 2 |

**Fokus:** *Sweet Spot auf der Rolle: gleichmässig, nie über 94 % FTP. Über die Feiertage: 25.12. und 01.01. frei, sonst normal trainieren oder Langlauf statt Velo.*

FITSPORT COACHING

***Véronique Durrer - FitSport.ch***
*Sandmatt 5, 6064 Kerns - verodurrer@fitsport.ch*
*SMS Messenger +41 (0)79 405 37 60*

swiss athletics · SWISS TRIATHLON · swiss COACH

# 01–02/2027 TRAININGSPLAN

## Beispielplan 2027 · Schwelle

**Wochen 9–12**

| | Montag<br>Kraft A + Schwimmen | Dienstag<br>Laufen · Schlüssel | Mittwoch<br>Kraft B + Schwimmen | Donnerstag<br>Velo · Schlüssel | Freitag<br>Ruhetag | Samstag<br>Langes Velo + Koppel | Sonntag<br>Longrun |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Woche 9 · 11,9 h** **11** | Schwelle 1 **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| | **Kraft A · 40’**<br>Programm A · Rumpf + Oberkörper<br>**Schwimmen 2,5 km**<br>locker · Technik + Paddles | **Laufen ≈ 12 km**<br>5 × 1200 m Stufe 4<br>Trabpause 2’<br>Ein- und Auslaufen je 2 km | **Kraft B · 45’**<br>Programm 2 · Teil A + B<br>2 × 5 schwer + Supersätze<br>**Schwimmen 3 km**<br>12×100 m Stufe 4 · Pause 15’’<br>Fokus: Schwimmschwelle | **Velo 1:30 h**<br>Rolle<br>4×8’ Stufe 4 · Pause 4’ | Ruhetag | **Velo 3:15 h**<br>Stufe 2<br>Kohlenhydrate 40 g pro Stunde (≈ 1 Gel + 3 dl Sportgetränk)<br>**+ Koppellauf 20’**<br>Stufe 2 | **Longrun 16 km**<br>Stufe 2 |
| | **Woche 10 · 12,2 h** **18** | Schwelle 2 **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** |
| | **Kraft A · 40’**<br>Programm A · Rumpf + Oberkörper<br>**Schwimmen 2,5 km**<br>locker · Technik + Paddles | **Laufen ≈ 12 km**<br>2 × (3 × 1000 m) Stufe 5<br>Trabpause 2’ · 4’ zwischen den Serien<br>Ein- und Auslaufen je 2 km | **Kraft B · 45’**<br>Programm 2 · Teil A + B<br>2 × 5 schwer + Supersätze<br>**Schwimmen 3 km**<br>5×300 m Stufe 4 · Pause 20’’<br>Fokus: Schwimmschwelle | **Velo 1:30 h**<br>Rolle<br>3×12’ Stufe 4 · Pause 5’ | Ruhetag | **Velo 3:30 h**<br>Stufe 2<br>Kohlenhydrate 50 g pro Stunde (≈ 1 Gel + 4 dl Sportgetränk)<br>**+ Koppellauf 20’**<br>Stufe 2 | **Longrun 17 km**<br>Stufe 2<br>Kohlenhydrate 40 g pro Stunde (≈ 1 Gel + 3 dl Sportgetränk) |
| | **Woche 11 · 12,7 h** **25** | Schwelle 3 **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** |
| | **Kraft A · 40’**<br>Programm A · Rumpf + Oberkörper<br>**Schwimmen 2,5 km**<br>locker · Technik + Pull-Buoy | **Laufen ≈ 13 km**<br>Pyramide 1200-1600-2000-1600-1200 m Stufe 4<br>Trabpause 2’<br>Ein- und Auslaufen je 2 km | **Kraft B · 45’**<br>Programm 2 · Teil A + B<br>2 × 5 schwer + Supersätze<br>**Schwimmen 3 km**<br>3×500 m Stufe 4 · Pause 30’’<br>Fokus: Schwimmschwelle | **Velo 1:40 h**<br>Rolle<br>2×20’ Stufe 4 · Pause 6’ | Ruhetag | **Velo 3:30 h**<br>Stufe 2<br>Kohlenhydrate 50 g pro Stunde (≈ 1 Gel + 4 dl Sportgetränk)<br>**+ Koppellauf 25’**<br>Stufe 2 | **Longrun 18 km**<br>Stufe 2<br>Kohlenhydrate 40 g pro Stunde (≈ 1 Gel + 3 dl Sportgetränk) |
| | **Woche 12 · 7,6 h** **1** | Entlastung + Tests **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| | **Kraft A · 40’**<br>Programm A · leicht, 2 Runden<br>**Schwimmen 1,5 km**<br>locker · Technik | **Laufen 8 km locker**<br>Stufe 2 + 6 Steigerungen | **Kraft B · 45’**<br>Programm R · Zirkel<br>3 Runden · 30–40’’ pro Übung<br>**Test Schwimmen (freiwillig)**<br>400 m + 200 m maximal<br>oder: 10×100 m Stufe 3 | **Test Velo 20’ (freiwillig)**<br>20’ gleichmässig · Watt / Puls<br>oder: 60’ Stufe 2 + 3×5’ Stufe 3 | Ruhetag | **Velo 2:00 h**<br>Stufe 2 · locker | **Test Laufen 5 km (freiwillig)**<br>Volkslauf oder flache Strecke · oder Leistungstest<br>oder: 10 km Stufe 2 |

**Fokus:** *Schwelle in allen drei Sportarten: alle Wiederholungen gleich schnell. Ab 3 Stunden Velo und 20 km Laufen Kohlenhydrate mitnehmen (40–50 g pro Stunde, ≈ 1 Gel + 3–4 dl Sportgetränk). W12: Entlastung.*

FITSPORT COACHING

***Véronique Durrer - FitSport.ch***
*Sandmatt 5, 6064 Kerns - verodurrer@fitsport.ch*
*SMS Messenger +41 (0)79 405 37 60*

swiss athletics · SWISS TRIATHLON · swiss COACH

# 02–03/2027 TRAININGSPLAN

## Beispielplan 2027 · Aufbau

**Wochen 13–16**

| | Montag<br>Kraft A + Schwimmen | Dienstag<br>Laufen · Schlüssel | Mittwoch<br>Kraft B + Schwimmen | Donnerstag<br>Velo · Schlüssel | Freitag<br>Ruhetag | Samstag<br>Langes Velo + Koppel | Sonntag<br>Longrun |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Woche 13 · 12,3 h** **8** | Aufbau 1 **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
| | **Kraft A · 40'**<br>Programm A · Rumpf + Oberkörper<br>**Schwimmen 2,5 km**<br>locker · Technik + Paddles | **Laufen ≈ 12 km**<br>4 × 2 km Stufe 4<br>Trabpause 2'<br>Ein- und Auslaufen je 2 km | **Kraft B · 45'**<br>Programm 3 · 3–4 × 3 Wiederholungen<br>schwer · hoch explosiv<br>**Schwimmen 3 km**<br>4×400 m 70.3-Tempo · Pause 30''<br>Fokus: 70.3-Tempo | **Velo 1:30 h**<br>Rolle<br>5×6' Stufe 4 · Pause 3' | Ruhetag | **Velo 3:30 h**<br>2×20' 70.3-Tempo<br>Kohlenhydrate 60 g pro Stunde (≈ 1 Gel + 6 dl Sportgetränk)<br>**+ Koppellauf 20'**<br>erste 10' im 70.3-Tempo | **Longrun 18 km**<br>Stufe 2<br>Kohlenhydrate 40 g pro Stunde (≈ 1 Gel + 3 dl Sportgetränk) |
| | **Woche 14 · 12,7 h** **15** | Aufbau 2 **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** |
| | **Kraft A · 40'**<br>Programm A · Rumpf + Oberkörper<br>**Schwimmen 2,5 km**<br>locker · Technik + Pull-Buoy | **Laufen ≈ 12 km**<br>5 × 1200 m Stufe 5<br>Trabpause 3'<br>Ein- und Auslaufen je 2 km | **Kraft B · 45'**<br>Programm 3 · 3–4 × 3 Wiederholungen<br>schwer · hoch explosiv<br>**Schwimmen 3 km**<br>15×100 m Stufe 4 · Pause 15''<br>Fokus: Schwimmschwelle | **Velo 1:40 h**<br>Rolle<br>3×15' Sweet Spot · Pause 5' | Ruhetag | **Velo 3:30 h**<br>3×20' 70.3-Tempo<br>Kohlenhydrate 60 g pro Stunde (≈ 1 Gel + 6 dl Sportgetränk)<br>**+ Koppellauf 25'**<br>erste 10' im 70.3-Tempo | **Longrun 19 km**<br>Stufe 2<br>Kohlenhydrate 50 g pro Stunde (≈ 1 Gel + 4 dl Sportgetränk) |
| | **Woche 15 · 13,1 h** **22** | Aufbau 3 **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** |
| | **Kraft A · 40'**<br>Programm A · Rumpf + Oberkörper<br>**Schwimmen 2,5 km**<br>locker · Technik + Paddles | **Laufen ≈ 13 km**<br>2 × 4 km Stufe 4<br>Trabpause 3'<br>Ein- und Auslaufen je 2 km | **Kraft B · 45'**<br>Programm 3 · 3–4 × 3 Wiederholungen<br>schwer · hoch explosiv<br>**Schwimmen 3 km**<br>3×600 m 70.3-Tempo · Pause 30''<br>Fokus: 70.3-Tempo | **Velo 1:40 h**<br>Rolle<br>6×5' Stufe 5 · Pause 3' | Ruhetag | **Velo 3:45 h**<br>3×25' 70.3-Tempo<br>Kohlenhydrate 60 g pro Stunde (≈ 1 Gel + 6 dl Sportgetränk)<br>**+ Koppellauf 25'**<br>erste 15' im 70.3-Tempo | **Longrun 19 km**<br>Stufe 2 · letzte 3 km zügig<br>Kohlenhydrate 50 g pro Stunde (≈ 1 Gel + 4 dl Sportgetränk) |
| | **Woche 16 · 9,1 h** **1** | Entlastung **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| | **Kraft A · 40'**<br>Programm A · leicht, 2 Runden<br>**Schwimmen 1,5 km**<br>locker · locker | **Laufen 8 km locker**<br>Stufe 2 + 6 Steigerungen | **Kraft B · 45'**<br>Programm R · Zirkel<br>3 Runden · 30–40'' pro Übung<br>**Schwimmen 2 km**<br>8×50 m Technik / locker<br>Fokus: Technik | **Velo 1:00 h**<br>Rolle<br>Stufe 2 + 5×1' Stufe 5 | Ruhetag | **Velo 2:30 h**<br>Stufe 2<br>**+ Koppellauf 15'**<br>Wechsel Velo → Laufen üben | **Longrun 14 km**<br>Stufe 2 |

**Fokus:** *Erste Blöcke im 70.3-Tempo am Samstag mit 60 g Kohlenhydraten pro Stunde (≈ 1 Gel + 6 dl Sportgetränk). Koppellauf: die ersten Minuten bewusst im 70.3-Tempo, auch wenn die Beine schwer sind.*

FITSPORT COACHING

***Véronique Durrer - FitSport.ch***
*Sandmatt 5, 6064 Kerns - verodurrer@fitsport.ch*
*SMS Messenger +41 (0)79 405 37 60*

swiss athletics · SWISS TRIATHLON · swiss COACH

# 03–04/2027 TRAININGSPLAN

## Beispielplan 2027 · Spezifisch 1

**Wochen 17–20**

| | Montag<br>Kraft A + Schwimmen | Dienstag<br>Laufen · Schlüssel | Mittwoch<br>Kraft B + Schwimmen | Donnerstag<br>Velo · Schlüssel | Freitag<br>Ruhetag | Samstag<br>Langes Velo + Koppel | Sonntag<br>Longrun |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Woche 17 · 13,2 h** **8** | Spezifisch 1 **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
| | **Kraft A · 40’**<br>Programm A · Rumpf + Oberkörper<br>**Schwimmen 2,5 km**<br>locker · Technik + Paddles | **Laufen ≈ 12 km**<br>3 × 3 km Halbmarathon-Tempo<br>Trabpause 2’<br>Ein- und Auslaufen je 2 km | **Kraft B · 45’**<br>Programm 4 · Sprünge<br>+ 3 × 2–3 Wiederholungen schwer<br>**Schwimmen 3 km**<br>4×500 m 70.3-Tempo · Pause 30’’<br>Fokus: 70.3-Tempo | **Velo 2:00 h**<br>draussen wenn möglich<br>3×15’ 70.3-Tempo | Ruhetag | **Velo 4:00 h**<br>2×30’ 70.3-Tempo<br>Kohlenhydrate 70 g pro Stunde (≈ 2 Gels + 3 dl Sportgetränk)<br>**+ Koppellauf 20’**<br>70.3-Tempo | **Longrun 17 km**<br>Stufe 2 · letzte 4 km Halbmarathon-Tempo<br>Kohlenhydrate 50 g pro Stunde (≈ 1 Gel + 4 dl Sportgetränk) |
| | **Woche 18 · 13,6 h** **15** | Spezifisch 2 **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** |
| | **Kraft A · 40’**<br>Programm A · Rumpf + Oberkörper<br>**Schwimmen 2,5 km**<br>locker · Technik + Pull-Buoy | **Laufen ≈ 13 km**<br>5 × 1600 m Stufe 4<br>Trabpause 2’<br>Ein- und Auslaufen je 2 km | **Kraft B · 45’**<br>Programm 4 · Sprünge<br>+ 3 × 2–3 Wiederholungen schwer<br>**Schwimmen 3 km**<br>6×300 m Stufe 4 · Pause 20’’<br>Fokus: Schwimmschwelle | **Velo 2:00 h**<br>draussen wenn möglich<br>4×10’ Stufe 4 · Pause 5’ | Ruhetag | **Velo 4:00 h**<br>3×30’ 70.3-Tempo<br>Kohlenhydrate 70 g pro Stunde (≈ 2 Gels + 3 dl Sportgetränk)<br>**+ Koppellauf 20’**<br>70.3-Tempo | **Longrun 19 km**<br>Stufe 2 · höchstens 2:15 h<br>Kohlenhydrate 50 g pro Stunde (≈ 1 Gel + 4 dl Sportgetränk) |
| | **Woche 19 · 13,2 h** **22** | Spezifisch 3 · Ostern **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** |
| | **Kraft A · 40’**<br>Programm A · Rumpf + Oberkörper<br>**Schwimmen 2,5 km**<br>locker · Technik + Paddles | **Laufen ≈ 12 km**<br>2 × (2 × 2000 m) Stufe 4<br>Trabpause 2’ · 3’ zwischen den Serien<br>Ein- und Auslaufen je 2 km | **Kraft B · 45’**<br>Programm 4 · Sprünge<br>+ 3 × 2–3 Wiederholungen schwer<br>**Schwimmen 3 km**<br>2×1000 m 70.3-Tempo · Pause 1’<br>Fokus: 70.3-Tempo | **Velo 2:00 h**<br>draussen<br>2×20’ 70.3-Tempo | **26.03. Karfreitag**<br>wahlweise Velo 2 h Stufe 2<br>sonst Ruhetag | **Velo 4:00 h**<br>Stufe 2 · hügelig<br>Kohlenhydrate 70 g pro Stunde (≈ 2 Gels + 3 dl Sportgetränk)<br>**+ Koppellauf 20’**<br>Stufe 2 | **Longrun 17 km**<br>28.03. Ostern · 10 km Stufe 2 + 7 km Halbmarathon-Tempo<br>Kohlenhydrate 50 g pro Stunde (≈ 1 Gel + 4 dl Sportgetränk) |
| | **Woche 20 · 6,3 h** **29** | Entlastung + Laufrennen **30** | **31** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| | **Schwimmen 2 km**<br>29.03. Ostermontag<br>locker | **Laufen 8 km locker**<br>Stufe 2 + 6 Steigerungen | **Kraft B · 45’**<br>Programm R · Zirkel<br>3 Runden · 30–40’’ pro Übung<br>**Schwimmen 2 km**<br>10×100 m Stufe 3 · Pause 20’’<br>Fokus: locker | **Test Velo 20’ (freiwillig)**<br>wie Woche 4<br>oder: 60’ Stufe 2 + 3×5’ Stufe 3 | Ruhetag | **Aktivierung 20’**<br>Stufe 1 + 3 Steigerungen | **Laufrennen 10 km oder Halbmarathon**<br>Volkslauf nach Wahl (Beispiel)<br>Einlaufen 15’ · Rennen · Auslaufen 10’<br>→ zeigt deine Laufform |

**Fokus:** *Velo wenn möglich draussen. Langes Wochenende: Samstag Velo, Sonntag Longrun mit Halbmarathon-Tempo. W20: Entlastung und ein Laufrennen nach Wahl als Formcheck.*

FITSPORT COACHING

***Véronique Durrer - FitSport.ch***
*Sandmatt 5, 6064 Kerns - verodurrer@fitsport.ch*
*SMS Messenger +41 (0)79 405 37 60*

# 04/2027 TRAININGSPLAN

## Beispielplan 2027 · Spezifisch 2

**Wochen 21–24**

| | Montag<br>Kraft A + Schwimmen | Dienstag<br>Laufen · Schlüssel | Mittwoch<br>Kraft B + Schwimmen | Donnerstag<br>Velo · Schlüssel | Freitag<br>Ruhetag | Samstag<br>Langes Velo + Koppel | Sonntag<br>Longrun |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Woche 21 · 12,2 h** **5** | Triathlon 1 **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |
| | Stabi 15’ (optional)<br>zu Hause · Stabi-Programm<br>**Schwimmen 2,5 km**<br>locker · Technik + Paddles | **Laufen ≈ 11 km**<br>5 × 1000 m Stufe 4<br>Trabpause 2’<br>Ein- und Auslaufen je 2 km | **Kraft B · 30’**<br>Programm E · Erhaltung<br>2 Sätze · schwer, kurz · 25’<br>**Schwimmen 3 km**<br>3×700 m 70.3-Tempo · Pause 30’’<br>Fokus: 70.3-Tempo | **Velo 2:00 h**<br>draussen<br>4×10’ Stufe 4 · Pause 5’ | Ruhetag | **Velo 4:00 h**<br>3×30’ 70.3-Tempo<br>Kohlenhydrate 80 g pro Stunde (≈ 2 Gels + 5 dl Sportgetränk)<br>**+ Koppellauf 30’**<br>70.3-Tempo: 6:20–6:30 pro km | **Longrun 15 km**<br>Stufe 2 |
| | **Woche 22 · 12,8 h** **12** | Triathlon 2 **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| | Stabi 15’ (optional)<br>zu Hause · Stabi-Programm<br>**Schwimmen 2,5 km**<br>locker · Technik + Pull-Buoy | **Laufen ≈ 12 km**<br>3 × 3 km 70.3-Tempo<br>Trabpause 1’30<br>Ein- und Auslaufen je 2 km | **Kraft B · 30’**<br>Programm E · Erhaltung<br>2 Sätze · schwer, kurz · 25’<br>**Schwimmen 3 km**<br>8×200 m Stufe 4 · Pause 20’’<br>Fokus: Schwimmschwelle | **Velo 2:00 h**<br>draussen<br>3×15’ Stufe 4 · Pause 5’ | Ruhetag | **Velo 4:15 h**<br>2×40’ 70.3-Tempo<br>Kohlenhydrate 80 g pro Stunde (≈ 2 Gels + 5 dl Sportgetränk)<br>**+ Koppellauf 35’**<br>70.3-Tempo | **Longrun 17 km**<br>Stufe 2<br>Kohlenhydrate 60 g pro Stunde (≈ 1 Gel + 6 dl Sportgetränk) |
| | **Woche 23 · 12,8 h** **19** | Triathlon 3 **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** |
| | Stabi 15’ (optional)<br>zu Hause · Stabi-Programm<br>**Schwimmen 2,5 km**<br>locker · Technik + Paddles | **Laufen ≈ 11 km**<br>2 × (3 × 1000 m) Stufe 4–5<br>Trabpause 2’ · 4’ zwischen den Serien<br>Ein- und Auslaufen je 2 km | **Kraft B · 30’**<br>Programm E · Erhaltung<br>2 Sätze · schwer, kurz · 25’<br>**Schwimmen 3 km**<br>1900 m am Stück im 70.3-Tempo<br>Fokus: 70.3-Tempo | **Velo 2:00 h**<br>draussen<br>2×30’ 70.3-Tempo | Ruhetag | **Velo 4:30 h**<br>90 km, davon 2×45’ 70.3-Tempo<br>Kohlenhydrate 90 g pro Stunde (≈ 2 Gels + 7 dl Sportgetränk)<br>**+ Koppellauf 40’**<br>70.3-Tempo: 6:20–6:30 pro km | **Longrun 15 km**<br>Stufe 2 · ruhig |
| | **Woche 24 · 7,9 h** **26** | Entlastung **27** | **28** | **29** | **30** | **1** | **2** |
| | Stabi 15’ (optional)<br>zu Hause · Stabi-Programm<br>**Schwimmen 1,5 km**<br>locker · locker | **Laufen 8 km locker**<br>Stufe 2 + 6 Steigerungen | **Kraft B · 30’**<br>Programm E · Erhaltung<br>2 Sätze · schwer, kurz · 25’<br>**Schwimmen 2 km**<br>8×50 m Technik / locker<br>Fokus: Technik | **Velo 1:00 h**<br>draussen<br>Stufe 2 + 4×3’ Stufe 4 | Ruhetag | **Velo 2:30 h**<br>Stufe 2<br>**+ Koppellauf 15’**<br>Wechsel Velo → Laufen üben | **Longrun 12 km**<br>Stufe 2 |

**Fokus:** *Jetzt ist Triathlon dran: lange Velos im 70.3-Tempo mit 80–90 g Kohlenhydraten pro Stunde (≈ 2 Gels + 5–7 dl Sportgetränk). Genau das essen, was du im Rennen nimmst. W24: Entlastung.*

FITSPORT COACHING

***Véronique Durrer - FitSport.ch***
*Sandmatt 5, 6064 Kerns - verodurrer@fitsport.ch*
*SMS Messenger +41 (0)79 405 37 60*

swiss athletics · SWISS TRIATHLON · swiss COACH

# 05/2027 TRAININGSPLAN

## Beispielplan 2027 · Rennvorbereitung

**Wochen 25–27**

| | Montag<br>Kraft A + Schwimmen | Dienstag<br>Laufen · Schlüssel | Mittwoch<br>Kraft B + Schwimmen | Donnerstag<br>Velo · Schlüssel | Freitag<br>Ruhetag | Samstag<br>Langes Velo + Koppel | Sonntag<br>Longrun |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Woche 25 · 13,7 h** **3** | Auffahrt **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| | Stabi 15’ (optional)<br>zu Hause · Stabi-Programm<br>**Schwimmen 2,5 km**<br>locker · Technik · Neopren testen | **Laufen ≈ 11 km**<br>4 × 2 km 70.3-Tempo<br>Trabpause 1’30<br>Ein- und Auslaufen je 2 km | **Kraft B · 30’**<br>Programm E · Erhaltung<br>2 Sätze · schwer, kurz · 25’<br>**Schwimmen 2,5 km**<br>8×100 m Stufe 4 · Pause 15’’<br>Fokus: Schwimmschwelle | **Velo 4:30 h**<br>06.05. Auffahrt · Stufe 2 · hügelig<br>Kohlenhydrate 80 g pro Stunde (≈ 2 Gels + 5 dl Sportgetränk) | Ruhetag | **Velo 3:00 h**<br>3×20’ 70.3-Tempo<br>Kohlenhydrate 80 g pro Stunde (≈ 2 Gels + 5 dl Sportgetränk)<br>**+ Koppellauf 30’**<br>70.3-Tempo | **Longrun 17 km**<br>Stufe 2<br>Kohlenhydrate 60 g pro Stunde (≈ 1 Gel + 6 dl Sportgetränk) |
| | **Woche 26 · 10,2 h** **10** | Generalprobe **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| | Stabi 15’ (optional)<br>zu Hause · Stabi-Programm<br>**Freiwasser 2 km**<br>Neopren · Orientierung · Start üben | **Laufen ≈ 10 km**<br>3 × 2 km 70.3-Tempo<br>Trabpause 2’<br>Ein- und Auslaufen je 2 km | **Kraft B · 30’**<br>Programm E · Erhaltung<br>2 Sätze · schwer, kurz · 25’<br>**Schwimmen 2,5 km**<br>10×100 m Stufe 4 · Pause 15’’<br>Fokus: Schwimmschwelle | **Velo 1:30 h**<br>draussen<br>3×10’ Stufe 4 · Pause 5’ | Ruhetag | **GENERALPROBE 70.3**<br>Velo 90 km im 70.3-Tempo (Rennstrecke)<br>Kohlenhydrate 90 g pro Stunde (≈ 2 Gels + 7 dl Sportgetränk)<br>Rennmaterial · Wechsel Velo → Laufen üben<br>**+ Koppellauf 45’**<br>erste 20’ im 70.3-Tempo, dann Stufe 2 | **Freiwasser 1,5 km**<br>locker · + Lauf 8 km Stufe 1 |
| | **Woche 27 · 6,2 h** **17** | Pfingsten · Kurzdistanz **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** |
| | **Freiwasser 2 km**<br>17.05. Pfingstmontag<br>locker · Neopren<br>**Velo 1:30 h**<br>Stufe 2 | **Laufen ≈ 9 km**<br>5 × 1000 m 70.3-Tempo<br>Trabpause 1’<br>Ein- und Auslaufen je 2 km | Stabi 15’<br>Rennwoche · nur Rumpf<br>**Schwimmen 2,5 km**<br>6×200 m 70.3-Tempo · Pause 20’’<br>Fokus: Renntempo | **Velo 1:15 h**<br>draussen<br>3×5’ Stufe 4 · locker dazwischen | Ruhetag | **Aktivierung**<br>Velo 30’ + Lauf 10’<br>je 3×1’ zügig | **KURZDISTANZ-TRIATHLON**<br>1,5 / 40 / 10 km (Beispiel)<br>Vorbereitungsrennen · Material und Wechsel testen |

**Fokus:** *Neopren und Freiwasser ab Mai. Generalprobe auf der Rennstrecke mit Rennmaterial und Rennverpflegung. Kurzdistanz-Triathlon: Wechsel und Tempo testen, nicht alles geben.*

FITSPORT COACHING

***Véronique Durrer - FitSport.ch***
*Sandmatt 5, 6064 Kerns - verodurrer@fitsport.ch*
*SMS Messenger +41 (0)79 405 37 60*

swiss athletics · SWISS TRIATHLON · swiss COACH

# 05–06/2027 TRAININGSPLAN

## Beispielplan 2027 · Rapperswil

**Wochen 28–29**

| | Montag<br>Kraft A + Schwimmen | Dienstag<br>Laufen · Schlüssel | Mittwoch<br>Kraft B + Schwimmen | Donnerstag<br>Velo · Schlüssel | Freitag<br>Ruhetag | Samstag<br>Langes Velo + Koppel | Sonntag<br>Longrun |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Woche 28 · 8,1 h** **24** | Tapering **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** |
| | Ruhetag<br>nach dem Rennen | **Laufen 8 km locker**<br>Stufe 2 · locker | Mobilität 15’<br>keine Kraft mehr<br>**Schwimmen 2,5 km**<br>3×500 m 70.3-Tempo · Pause 30’’<br>Fokus: 70.3-Tempo | **Velo 1:30 h**<br>draussen<br>3×10’ 70.3-Tempo | Ruhetag | **Velo 3:00 h**<br>2×20’ 70.3-Tempo<br>Kohlenhydrate 90 g pro Stunde (≈ 2 Gels + 7 dl Sportgetränk)<br>**+ Koppellauf 20’**<br>70.3-Tempo | **Longrun 12 km**<br>Stufe 2 · vorher Freiwasser 1 km |
| | **Woche 29 · 3,7 h** **31** | Rennwoche Rapperswil **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| | **Schwimmen 1,5 km**<br>locker · 4×100 m Renntempo | **Laufen 7 km locker**<br>5 km Stufe 2 + 4×1’ im 70.3-Tempo | **Freiwasser 1,5 km**<br>Neopren · 3×3’ Renntempo | **Velo 1:00 h**<br>draussen<br>3×5’ 70.3-Tempo · ab heute Kohlenhydrate laden | Ruhetag<br>Material bereit machen | **Check-in Rapperswil**<br>Velo 20’ + Lauf 10’ + Schwimmen 10’<br>alles locker · früh ins Bett | **IRONMAN 70.3 RAPPERSWIL**<br>1,9 / 90 / 21,1 km<br>ZIEL 6:00–6:30 |

**Fokus:** *Tapering: weniger Umfang, Tempo bleibt. Schlaf hat Vorrang. Keine neuen Sachen. Ab Donnerstag Kohlenhydrate laden.*

FITSPORT COACHING

***Véronique Durrer - FitSport.ch***
*Sandmatt 5, 6064 Kerns - verodurrer@fitsport.ch*
*SMS Messenger +41 (0)79 405 37 60*

swiss athletics · SWISS TRIATHLON · swiss COACH

# TEIL 3

**Kraft, Wechsel, Ernährung und Renntage**

## WARUM KRAFT IM TRIATHLON

Kraft ersetzt keine Kilometer, aber sie macht jeden Kilometer billiger. Drei Ziele:

1. **Ökonomie.** Kräftige Muskeln und steife Sehnen geben mehr Energie zurück: beim Laufen jeder Schritt, auf dem Velo jeder Tritt.
2. **Die zweite Hälfte.** Rumpf und Hüfte halten deine Position auf dem Velo und deinen Laufstil stabil, wenn die Müdigkeit kommt. Genau dort entscheidet sich die Halbdistanz.
3. **Verletzungsschutz.** Schultern (Schwimmen), Rücken (Aeroposition), Knie und Achillessehne (Laufen) halten 10–13 Stunden Training pro Woche aus.

### Deine Kraftwoche

| Tag | Was | Dauer | Inhalt |
|---|---|---|---|
| Montag | Kraft A | 40’ | Rumpf und Oberkörper, schwimmspezifisch (Programm A). Bis W19. Ab W20 nur noch Stabi zu Hause (optional). |
| Mittwoch | Kraft B | 30–45’ | Beine nach Phase (Programme 1–4, R, E). Ab W27 nur Stabi oder Mobilität. |

Ideal: Kraft am Morgen, Schwimmen am Abend (oder umgekehrt), mit einigen Stunden Abstand. Die Beine sind am Donnerstag für das Velo wieder frisch. Nie bis zur Erschöpfung.

### Periodisierung

| Wochen | Block | Phase | Mittwoch · Kraft B (Beine) | Montag · Kraft A |
|---|---|---|---|---|
| W1–W3 | Basis 1 | KA1 → KA2 | Programm 1 · Zirkel | Programm A |
| W5–W7 | Basis 2 | KA2 → KA3 | Programm 1, dann Programm 2 Teil B | Programm A |
| W9–W11 | Schwelle | KA3 + MK | Programm 2 · Teil A + B | Programm A |
| W13–W15 | Aufbau | IK1 | Programm 3 | Programm A |
| W17–W19 | Spezifisch 1 | IK2 | Programm 4 | Programm A |
| W4, W8, W12, W16, W20 | Entlastung | R | Programm R | Programm A leicht |
| W21–W26 | Spezifisch 2 · Rennvorbereitung | E | Programm E | Stabi optional |
| W27–W29 | Rennen · Tapering | — | nur Stabi oder Mobilität 15’ | Stabi optional |

Farbig = intensive Kraftwochen. KA = Kraftausdauer, MK = Maximalkraft-Einstieg, IK = intramuskuläre Koordination, R = Erholung, E = Erhaltung.

# DIE METHODEN

Nach dem FitSport-Konzept Kraftaufbau, angepasst an einen Triathleten.

| Phase | Ziel | Intensität | Wiederholungen | Tempo | Sätze | Pause |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **KA1** | Kraftausdauer, Verletzungsprophylaxe | 50–60 % 1RM | 20–30 | 2-0-2 | 3 | 1’ nach jeder Runde |
| **KA2** | Kraftausdauer Aufbau | 60 % 1RM | 20–30 | 2-0-2 | 3 | 1’ |
| **KA3** | Kraftausdauer intensiv | RIR 1–5 | 20–25 | 2-0-2 | 3 | 1–2’ |
| **MK** | Maximalkraft-Einstieg | ≈ 80 % 1RM | 5 | runter 3’’, hoch zügig | 2 | 3’ |
| **IK1** | Intramuskuläre Koordination | 85–90 % 1RM | 3 | runter 3’’, hoch explosiv | 3–4 | 4–5’ aktiv |
| **IK2** | Reaktiv- und Schnellkraft | 85–90 % + Sprünge | 2–3 | runter 3’’, hoch explosiv | 3 | 3–4’ |
| **E** | Erhaltung (Rennsaison) | ≈ 80–85 % | 3–5 | hoch zügig | 2 | 2–3’ |
| **R** | Erholung, Stabilisation | Körpergewicht | 30–40’’ | 2-0-2 | 2–3 Runden | 20’’ / 1’ |

**Gewicht richtig wählen:** Die letzte Serie soll gerade noch sauber gehen. Schaffst du mehr als die obere Wiederholungszahl: nächstes Mal 2,5–5 % mehr. 1RM wird nicht getestet: du wählst das Gewicht über die Wiederholungszahl. RIR = Wiederholungen in Reserve.

## Programm A · Rumpf und Oberkörper (Montag)

W1–W19. 2–3 Runden, Tempo 2-0-2. In Entlastungswochen 2 Runden leicht. Wiederholungen nach Phase: Winter 15–20, ab W9 10–12 etwas schwerer.

| Nr | Code | Übung (Fitness) | Variante zu Hause | Dosierung | Hinweis |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | R1 | Latzug breit | Theraband-Zug über Kopf | 15–20 | Schulterblätter zuerst |
| 2 | R1 | Rudern am Kabel sitzend | Theraband-Rudern | 15–20 | Brust raus |
| 3 | — | Face Pull am Kabel | Theraband auf Augenhöhe | 15 | Ellbogen hoch |
| 4 | — | Schulter-Aussenrotation am Kabel | Theraband | 15 je Seite | Ellbogen am Körper |
| 5 | — | Liegestütze | Liegestütze | 10–15 | Körper gerade |
| 6 | R3 | Dead Bug | Dead Bug | 10 je Seite | Rücken am Boden |
| 7 | R4 | Seitstütz | Seitstütz | 30–45’’ je Seite | Becken hoch |
| 8 | R2 | Rückenstrecker (Hyperextension) | Superman am Boden | 15 | Aeroposition |

## Programm 1 · Kraftausdauer KA1 / KA2 (Mittwoch)

W1–W5. Zirkel mit 6 Übungen, 3 Runden. Keine Pause zwischen den Übungen, 1’ nach jeder Runde.

| Nr | Code | Übung (Fitness) | Variante zu Hause | Dosierung | Hinweis |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | B13 | Beinpresse oder Goblet Squat | Kniebeuge mit Rucksack | 20–30 | Knie über dem Fuss |
| 2 | B12 | Hip Thrust | Gesässbrücke einbeinig | 20–30 | oben 1’’ halten |
| 3 | B11 | Beincurl | Gesässbrücke, Fersen auf Ball | 20–30 | langsam zurück |
| 4 | B13 | Ausfallschritt rückwärts | Ausfallschritt rückwärts | 15 je Bein | Oberkörper aufrecht |
| 5 | B17 | Wadenheben stehend | auf Treppenstufe | 20–30 | ganz hoch, ganz runter |
| 6 | B14/15 | Adduktoren- / Abduktoren-Maschine | Seitstütz mit Bein heben / Miniband | 20–30 je | Becken stabil |

## Programm 2 · KA3 + Maximalkraft-Einstieg (Mittwoch)

W6–W7 nur Teil B, W9–W11 Teil A + B. Teil A zuerst, solange du frisch bist.

| Nr | Code | Übung (Fitness) | Variante zu Hause | Dosierung | Hinweis |
|---|---|---|---|---|---|
| A1 | B13 | Kniebeuge Langhantel oder Beinpresse | — | 2 × 5 · 80 % | Technik vor Gewicht |
| A2 | B12 | Hip Thrust Langhantel | — | 2 × 5 · 80 % | Hüfte ganz strecken |
| B1 | B11 | Rumänisches Kreuzheben einbeinig | mit Wasserkanister | 3 × 20 je Bein | Rücken gerade |
|  | B13 | + Bulgarian Split Squat | Fuss auf Stuhl | 3 × 20 je Bein | Knie stabil |
| B2 | B17 | Wadenheben einbeinig mit Kurzhantel | auf Treppenstufe | 3 × 20–25 | langsam runter |
|  | B14 | + Copenhagen Plank (kurz) | auf Stuhl oder Sofa | 3 × 20–30’’ | Becken hoch |

## Programm 3 · IK1 (Mittwoch)

W13–W15. Wenige, schwere und schnelle Wiederholungen. In den langen Pausen die aktive Pause (Spanish Squat, Seitstütz, Short Foot).

| Nr | Code | Übung (Fitness) | Variante zu Hause | Dosierung | Hinweis |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | B13 | Kniebeuge Langhantel oder Beinpresse | — | 3–4 × 3 · 85–90 % | hoch explosiv |
| 2 | B12 | Hip Thrust Langhantel | — | 3–4 × 3 · 85–90 % | hoch explosiv |
| 3 | B17 | Wadenheben stehend schwer | — | 3 × 5 | oben 1'' halten |
| P | B16 | Spanish Squat isometrisch (aktive Pause) | mit Theraband an Tür | 2 × 30–45'' | für die Knie |

## Programm 4 · IK2 Reaktiv und Schnellkraft (Mittwoch)

W17–W19. Zuerst die Sprünge (frisch), dann schwer und kurz. Höchstens 40–50 Bodenkontakte.

| Nr | Code | Übung (Fitness) | Variante zu Hause | Dosierung | Hinweis |
|---|---|---|---|---|---|
| A1 | — | Pogo-Sprünge | Pogo-Sprünge | 2 × 15 | Knie fast gestreckt |
| A2 | — | Skipping / Hopserlauf | draussen auf 20 m | 3 × 20 m | aktiver Fussaufsatz |
| A3 | — | Box Jump, runter steigen | auf Treppenstufe | 2 × 5 | nie runter springen |
| B1 | B13 | Kniebeuge Langhantel oder Beinpresse | — | 3 × 2–3 · 85–90 % | hoch explosiv |
| B2 | B12 | Hip Thrust Langhantel | — | 3 × 3 | |
| B3 | B17 | Wadenheben einbeinig schwer | — | 3 × 5 je Bein | |

## Programm E · Erhaltung (Mittwoch)

W21–W26. 25 Minuten: schwer und kurz, damit die Kraft aus dem Winter bleibt, ohne müde Beine.

| Nr | Code | Übung (Fitness) | Variante zu Hause | Dosierung | Hinweis |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | B13 | Kniebeuge oder Beinpresse | — | 2 × 4 · 80–85 % | zügig hoch |
| 2 | B12 | Hip Thrust | Gesässbrücke einbeinig | 2 × 5 | |
| 3 | B17 | Wadenheben einbeinig | auf Treppenstufe | 2 × 10 je Bein | langsam runter |
| 4 | R4 | Seitstütz + Dead Bug | gleich | 2 × 30'' | |

## Programm R · Erholung (Entlastungswochen)

W4, W8, W12, W16, W20. Zirkel mit Körpergewicht: 30–40'' Belastung, 20'' Pause, 3 Runden.

| Nr | Code | Übung (Fitness) | Variante zu Hause | Dosierung | Hinweis |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | B13 | Kniebeuge ohne Gewicht | | 30–40'' | |
| 2 | B12 | Gesässbrücke beidbeinig | | 30–40'' | |
| 3 | B13 | Ausfallschritt rückwärts | | 30–40'' | |
| 4 | B17 | Wadenheben beidbeinig | | 30–40'' | |
| 5 | R4 | Seitstütz links / rechts | | 20'' je Seite | |
| 6 | R2 | Bird Dog | | 30–40'' | |

## Stabi B zu Hause (15', optional ab W20)

| Übung | Dosierung | Übung | Dosierung |
|---|---|---|---|
| Dead Bug | 10 je Seite | Seitstütz mit Bein heben | 10 je Seite |
| Bird Dog | 8 je Seite | Copenhagen Plank (kurz) | 20'' je Seite |
| Miniband Monster Walk | 10 Schritte je Richtung | Wadenheben einbeinig, 3'' runter | 12 je Seite |
| Theraband Aussenrotation | 15 je Seite | Short Foot | 10 × 5'' |

## Deine 5 Kraftregeln

1. **Technik vor Gewicht.** Wird eine Wiederholung unsauber: Serie beenden.
2. **Nie bis zum Versagen.** Immer 1–3 Wiederholungen Reserve.
3. **Donnerstag ist Velotag.** Sind die Beine am Mittwoch sehr schwer: 1 Satz weniger, nicht streichen.
4. **Kein Muskelaufbau.** Schwere, kurze Sätze machen stark, ohne schwer zu machen. Jedes Kilo zählt am Berg.
5. **Nichts Neues am Schluss.** Keine neuen Übungen in den letzten 4 Wochen vor Rapperswil.

# WECHSEL: ZEIT GESCHENKT

Im Beispiel brauchst du in den Wechseln 10:00. Mit Übung sind **7:30** realistisch (Wechsel 1 ≈ 4:30, Wechsel 2 ≈ 3:00). Das sind 2,5 Minuten ganz ohne Kondition.

| Wechsel | So geht es schneller | Üben |
|---|---|---|
| **Wechsel 1 · Schwimmen → Velo** | Neopren schon beim Laufen bis zur Hüfte öffnen · Brille und Kappe in der Hand · Helm zuerst, dann Velo · Schuhe am Velo (Gummis) oder schnell anziehen ohne Socken | Einmal pro Monat nach dem Schwimmen: Neopren aus in weniger als 45'' · Velo-Aufsprung 10× auf einem Parkplatz |
| **Wechsel 2 · Velo → Laufen** | Füsse vor dem Absteigen aus den Schuhen · Schnellschnürsenkel · Mütze und Gels in der Hand, unterwegs anziehen | Bei jedem Koppellauf am Samstag: Wechsel auf Zeit wie im Rennen |
| **Vor dem Rennen** | Wechselzone ablaufen: Ein- und Ausgang, dein Platz, Wege zählen · Material immer gleich hinlegen | Checkliste bei der Generalprobe (W26) und im Kurzdistanz-Rennen (W27) testen |

# ERNÄHRUNG UND VERPFLEGUNG

Nach dem FitSport-Konzept „Sporternährung in 7 Schritten".

- **Genug essen.** Mit 10–13 Stunden Training brauchst du viel Energie. Abnehmen ist im Aufbau kein Ziel. An langen Velotagen deutlich mehr essen.
- **5–6 Mahlzeiten**, jede mit Kohlenhydraten und etwas Protein. Viel trinken, bei Hitze mit Salz.
- **Nach dem Training (die 3 R):** trinken, Kohlenhydrate und Protein, am besten in der ersten Stunde.
- **Den Darm trainieren:** Auf dem Velo kann man mehr essen als beim Laufen. Die Menge steigt durch die Saison:

| Zeit | Velo über 2 Stunden | Longrun über 90 Minuten | Was |
|---|---|---|---|
| **bis Januar (W1–W12)** | 40–50 g Kohlenhydrate pro Stunde | 30–40 g pro Stunde | Sportgetränk, Riegel, Banane |
| **Februar–März (W13–W20)** | 60–70 g pro Stunde | 50 g pro Stunde | Gels und Getränk testen: Marke und Geschmack |
| **ab April (W21–W29)** | 80–90 g pro Stunde | 60 g pro Stunde | genau das, was du im Rennen nimmst |

## Was sind 60 Gramm Kohlenhydrate?

| Produkt | Kohlenhydrate | Beispiel pro Stunde | ergibt |
|---|---|---|---|
| **1 Gel** | ≈ 25 g | 1 Gel + 3 dl Sportgetränk | ≈ 40 g |
| **5 dl Sportgetränk** | ≈ 30 g | 1 Gel + 6 dl Sportgetränk | ≈ 60 g |
| **1 Banane** | ≈ 25 g | 2 Gels + 5 dl Sportgetränk | ≈ 80 g |
| **1 Riegel** | ≈ 30–40 g | 2 Gels + 7 dl Sportgetränk | ≈ 90 g |

Die Angaben auf deiner Packung können abweichen: kurz nachrechnen lohnt sich.

## Verpflegung im 70.3 Rapperswil

| Wann | Was | Menge |
|---|---|---|
| **Vortag** | Kohlenhydratreich, bekannte Lebensmittel, wenig Fasern und Fett | ≈ 8–10 g Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht |
| **Frühstück 3 Stunden vor dem Start** | Weissbrot, Konfitüre oder Honig, Reis oder Banane · 5 dl trinken | ≈ 2–3 g Kohlenhydrate pro kg |
| **15’ vor dem Start** | 1 Gel mit Wasser | ≈ 25 g |
| **Velo (≈ 3:10 h)** | Alle 20’ etwas: Getränk + Gel oder Riegel · ab Minute 15 beginnen, die letzten 15’ nur noch trinken | 80–90 g Kohlenhydrate pro Stunde (≈ 2 Gels + 5–7 dl Sportgetränk) · 6–8 dl trinken pro Stunde · Salz |
| **Laufen (≈ 2:15 h)** | Ein Gel alle 25–30’ mit Wasser · an jedem Posten trinken · ab km 15 Cola erlaubt | ≈ 60 g Kohlenhydrate pro Stunde (≈ 2 Gels + Wasser + etwas Cola) |

Die Gramm pro kg berechnen wir zusammen mit deinem Körpergewicht. Alles in der Generalprobe (W26) testen.

# RENNTAG RAPPERSWIL

Sonntag, 6. Juni 2027 · Ziel **6:00 bis 6:30** · Schwimmen im Zürichsee, Velo mit Anstiegen im Hinterland, Laufstrecke in Rapperswil.

| Teil | Plan A (Ziel 6:15) | Plan B (heiss oder windig) | Wie |
|---|---|---|---|
| **Schwimmen 1,9 km** | 40:00 (2:06 pro 100 m) | 41:00 | Ruhig starten, ab Boje 1 deinen Rhythmus. Füsse suchen (Wasserschatten). |
| **Wechsel 1** | 4:30 | 4:45 | Neopren beim Laufen öffnen. Nicht hetzen, aber nicht stehen bleiben. |
| **Velo 90 km** | 3:12 (28,1 km/h) | 3:17 (27,4 km/h) | Erste 15’ Stufe 2. Dann 75–82 % FTP. Am Berg höchstens 95 % FTP, nie in Stufe 5. Essen nach Plan. |
| **Wechsel 2** | 3:00 | 3:15 | Füsse aus den Schuhen vor dem Absteigen. |
| **Laufen 21,1 km** | 2:16 (6:27 pro km) | 2:23 (6:47 pro km) | Erste 3 km 6:35 pro km, auch wenn es leicht geht. Ab km 15: alles, was bleibt. |
| **Total** | **6:15:30** | **6:29:00** | Plan B gilt bei über 25 °C oder wenn das Velo schwer war. |

## Laufen: Zwischenzeiten

| Punkt | Plan A · ab Start Laufen | Plan B · ab Start Laufen |
|---|---|---|
| 3 km | 19:45 | 20:20 |
| 5 km | 32:36 | 33:53 |
| 7 km | 45:27 | 47:27 |
| 10 km | 1:04:43 | 1:07:47 |
| 14 km | 1:30:25 | 1:34:54 |
| 17 km | 1:49:41 | 1:55:14 |
| Ziel | 2:16:00 | 2:23:00 |

Plan A: 3 km in 6:35 pro km, dann ≈ 6:25 pro km → 2:16:00. Plan B: gleichmässig 6:47 pro km → 2:23:00.

> **Der wichtigste Satz für Rapperswil:** Wer am Berg 20 Sekunden gewinnt, verliert beim Laufen 5 Minuten. Fahr dein Tempo, iss dein Gel, und lauf die ersten 3 Kilometer langsamer, als du willst.

# DEINE UHR IST DEIN TAGEBUCH

Deine Uhr zeichnet Dauer, Distanz, Watt, Tempo und Puls auf. Ergänze nur, was die Uhr nicht weiss, zum Beispiel im Kommentarfeld deiner App:

| Was | Wie |
|---|---|
| **Anstrengung** | 1 = sehr leicht … 10 = maximal |
| **Verpflegung** | Gramm Kohlenhydrate pro Stunde · Magen in Ordnung? |
| **Schlaf** | 1 = schlecht … 5 = sehr gut |
| **Schmerz** | 0 = kein … 10 = sehr stark (wo?) |

**Rückmeldung nach deinem Mass:** Wie oft und wie wir uns austauschen, legen wir zu Beginn gemeinsam fest, passend zu deinem Niveau und deinen Wünschen. Wenn du Fragen hast oder etwas nicht passt: eine kurze Nachricht genügt. Ich bin für dich da.

Vero · FitSport-Coaching · fitsport.ch