

Datum	Session 1	Session 2	Session 3	Kommentare
Samstag, 16.2.19 Anreisetag	Lockerer Lauftraining für alle, die bereits angereist sind Zeit: 16:00 Treffpunkt: Hoteleingang			Kurze Begrüssung & gemeinsames Abendessen Zeit: 18:00 Uhr Treffpunkt: Hotelrezeption Im Anschluss (20:00 Uhr): Vorstellung Trainingswoche
Sonntag, 17.02.19	Vorbereitung Fahrräder & Erläuterung Laktattest Zeit: 9:00 Uhr Im Anschluss (10:00 Uhr) Radausfahrt (Laktatmessung) – Herzfrequenz- und/oder Leistungsmesser mitnehmen Dauer: ca. 2-2.5h Treffpunkt: Radstation	Radtraining für ca. 2h Zeit: 14:00 Uhr Treffpunkt: Radstation	Schwimmtraining Zeit: 17:00-18:00 Uhr Treffpunkt: 50m Pool	Besprechung Laktattest Zeit 21:00 Uhr Treffpunkt: Hotelrezeption
Montag, 18.02.19	Frühstückslauf (nüchtern) Zeit: 07:30 Uhr Treffpunkt: Hoteleingang	Radtraining ca. 3.5h Zeit: 10:00 Uhr Treffpunkt: Radstation	Schwimmtraining Zeit 17:00-18:00 Uhr Treffpunkt: 50m Pool	
Dienstag, 19.02.19 Entlastungstag	Optional: Radtraining für ca. 1.5h Zeit: 10:00 Uhr Treffpunkt: Radstation	Athletiktraining Zeit: 14:00 Uhr Treffpunkt: Gym	Schwimmtraining Zeit: 18:00-19:00 Uhr Treffpunkt: 50m-Pool	
Mittwoch, 20.02.19	Ocean Run für ca. 60-75min Zeit: 09:30 Uhr Treffpunkt: Hoteleingang	Radtraining für ca. 3h Zeit 13:00 Treffpunkt: Radstation		Besprechung Training Zeit wird vor Ort bekanntgegeben
Donnerstag, 21.02.19	Radtraining - Teile der Ironman-Strecke für ca. 6h Zeit: 09:30 Uhr Treffpunkt: Radstation	Anschliessend an Radtraining: Kurzer Koppellauf für ca. 30min (bitte Laufschuhe bei Abfahrt in Radstation deponieren)		
Freitag, 22.02.19	Schwimmtraining Zeit: 08:00-09:00 Uhr Treffpunkt: 50m-Pool	Radtraining für ca. 2h Zeit: 11:00 Uhr Treffpunkt: Radstation	Radtraining für ca. 2.5h Zeit: 15:00 Uhr Treffpunkt: Radstation	Abschlussbesprechung Zeit 18:30 Uhr Danach Abendessen
Samstag, 23.02.19 Abreisetag	Radtraining individuelles Ausrollen für ca. 2h Zeit: Flexibel			