

Gesamt Trainings und Wettkampf Kilometer/Stunden 2007

Im Jahr 2007 habe ich bewusst mehr auf Qualitativ hochwertiges Training geachtet und weniger den Umfang Trainiert. Konnte so, mit bedeutend weniger Umfang, meine Zeiten auf der Kurzdistanz(1.5/40/10) und vor allem im Schwimmen und Laufen im Triathlon deutlich verbessern. Da ich im Frühjahr für ca. 6-8 Wochen im Rad und Lauftraining verletzungsbedingt aussetzen musste, fehlten mir natürlich jede Menge Kilometer vor allem auf dem Rad.

Gesamt Schwimmen: 240 Kilometer
98 Stunden

Gesamt Rad : 4600 Kilometer
150 Stunden

Gesamt Lauf : 1830 Kilometer
140 Stunden

Krafttraining : ca. 30 Stunden

Wettkampfkilometer : ca. 375 Kilometer

Anzahl Wettkämpfe : 13

Gesamtstunden : 459 Stunden ca. 8,8Std/Woche/Jahr

Gesamteinheiten : 363