Trigirl Trainingstagebuch 2023

Deine Triathlon Ziele

Ein Triathlon Tagebuch kann dir beim Erreichen deiner Ziele sehr helfen.

Zudem ist so ein Tagebuch hochmotivierend.

Wenn du anfängst, all die Stunden zusammenzuzählen, die du schon trainiert hast, dann gibt das ein schönes Erfolgsgefühl.

Und das stärkt dein Selbstbewusstsein, wenn der Wettkampf näher rückt.

Happy Training!

Auf unserer Webseite findest du noch viele weitere Tipps zum Triathlon Training und natürlich auch unsere tollen Triathlonanzüge.

www.trigirl.de

Januar 2023

Trainingsziel Schwimmen:

Trainingsziel Radfahren:

Trainingsziel Laufen:

Wettkämpfe:

Datum	Tag	Schwimmen	Rad	Laufen	Gym/ Yoga/ Pilates etc	Zeit	Distanz	Persönliche Angaben (Intensität/Schwierigkeitsgrad, Puls, Wohlbefinden, Wetter etc.)	Stunden/ Woche
1	So								
2	Mo								
3	Di								
4	Mi								
5	Do								
6	Fr								
7	Sa								
8	So								
9	Mo								
10	Di								
11	Mi								
12	Do								
13	Fr								
14	Sa								
15	So								
16	Mo								
17	Di								
18	Mi								
19	Do								
20	Fr								
21	Sa								
22	So								
23	Mo								
24	Di								
25	Mi								
26	Do								
27	Fr								
28	Sa								
29	So								
30	Mo								
31	Di								

Februar 2023

Trainingsziel Schwimmen:

Trainingsziel Radfahren:

Trainingsziel Laufen:

Wettkämpfe:

Datum	Tag	Schwimmen	Rad	Laufen	Gym/ Yoga/ Pilates etc	Zeit	Distanz	Persönliche Angaben (Intensität/Schwierigkeitsgrad, Puls, Wohlbefinden, Wetter etc.)	Stunden / Woche
1	Mi								
2	Do								
3	Fr								
4	Sa								
5	So								
6	Mo								
7	Di								
8	Mi								
9	Do								
10	Fr								
11	Sa								
12	So								
13	Mo								
14	Di								
15	Mi								
16	Do								
17	Fr								
18	Sa								
19	So								
20	Mo								
21	Di								
22	Mi								
23	Do								
24	Fr								
25	Sa								
26	So								
27	Mo								
28	Di								

März 2023

Trainingsziel Schwimmen:

Trainingsziel Radfahren:

Trainingsziel Laufen:

Wettkämpfe:

Datum	Tag	Schwimmen	Rad	Laufen	Gym/ Yoga/ Pilates etc	Zeit	Distanz	Persönliche Angaben (Intensität/Schwierigkeitsgrad, Puls, Wohlbefinden, Wetter etc.)	Stunden/ Woche
1	Mi								
2	Do								
3	Fr								
4	Sa								
5	So								
6	Mo								
7	Di								
8	Mi								
9	Do								
10	Fr								
11	Sa								
12	So								
13	Mo								
14	Di								
15	Mi								
16	Do								
17	Fr								
18	Sa								
19	So								
20	Mo								
21	Di								
22	Mi								
23	Do								
24	Fr								
25	Sa								
26	So								
27	Mo								
28	Di								
29	Mi								
30	Do								
31	Fr								

April 2023

Trainingsziel Schwimmen:

Trainingsziel Radfahren:

Trainingsziel Laufen:

Wettkämpfe:

Datum	Tag	Schwimmen	Rad	Laufen	Gym/ Yoga/ Pilates etc	Zeit	Distanz	Persönliche Angaben (Intensität/Schwierigkeitsgrad, Puls, Wohlbefinden, Wetter etc.)	Stunden / Woche
1	Sa								
2	So								
3	Mo								
4	Di								
5	Mi								
6	Do								
7	Fr							Karfreitag	
8	Sa								
9	So							Ostersonntag	
10	Mo							Ostermontag	
11	Di								
12	Mi								
13	Do								
14	Fr								
15	Sa								
16	So								
17	Mo								
18	Di								
19	Mi								
20	Do								
21	Fr								
22	Sa								
23	So								
24	Mo								
25	Di								
26	Mi								
27	Do								
28	Fr								
29	Sa								
30	So								

Mai 2023

Trainingsziel Schwimmen:

Trainingsziel Radfahren:

Trainingsziel Laufen:

Wettkämpfe:

Datum	Tag	Schwimmen	Rad	Laufen	Gym/ Yoga/ Pilates etc	Zeit	Distanz	Persönliche Angaben (Intensität/Schwierigkeitsgrad, Puls, Wohlbefinden, Wetter etc.)	Stunden / Woche
1	Mo							Tag der Arbeit	
2	Di								
3	Mi								
4	Do								
5	Fr								
6	Sa								
7	So								
8	Mo								
9	Di								
10	Mi								
11	Do								
12	Fr								
13	Sa								
14	So								
15	Mo								
16	Di								
17	Mi								
18	Do							Christi Himmelfahrt	
19	Fr								
20	Sa								
21	So								
22	Mo								
23	Di								
24	Mi								
25	Do								
26	Fr								
27	Sa								
28	So							Pfingstsonntag	
29	Mo							Pfingstmontag	
30	Di								
31	Mi								

Juni 2023

Trainingsziel Schwimmen:

Trainingsziel Radfahren:

Trainingsziel Laufen:

Wettkämpfe:

Datum	Tag	Schwimmen	Rad	Laufen	Gym/ Yoga/ Pilates etc	Zeit	Distanz	Persönliche Angaben (Intensität/Schwierigkeitsgrad, Puls, Wohlbefinden, Wetter etc.)	Stunden / Woche
1	Do								
2	Fr								
3	Sa								
4	So								
5	Mo								
6	Di								
7	Mi								
8	Do							Fronleichnam	
9	Fr								
10	Sa								
11	So								
12	Mo								
13	Di								
14	Mi								
15	Do								
16	Fr								
17	Sa								
18	So								
19	Mo								
20	Di								
21	Mi								
22	Do								
23	Fr								
24	Sa								
25	So								
26	Mo								
27	Di								
28	Mi								
29	Do								
30	Fr								

Juli 2023

Trainingsziel Schwimmen:

Trainingsziel Radfahren:

Trainingsziel Laufen:

Wettkämpfe:

Datum	Tag	Schwimmen	Rad	Laufen	Gym/ Yoga/ Pilates etc	Zeit	Distanz	Persönliche Angaben (Intensität/Schwierigkeitsgrad, Puls, Wohlbefinden, Wetter etc.)	Stunden/ Woche
1	Sa								
2	So								
3	Mo								
4	Di								
5	Mi								
6	Do								
7	Fr								
8	Sa								
9	So								
10	Mo								
11	Di								
12	Mi								
13	Do								
14	Fr								
15	Sa								
16	So								
17	Mo								
18	Di								
19	Mi								
20	Do								
21	Fr								
22	Sa								
23	So								
24	Mo								
25	Di								
26	Mi								
27	Do								
28	Fr								
29	Sa								
30	So								
31	Mo								

August 2023

Trainingsziel Schwimmen:

Trainingsziel Radfahren:

Trainingsziel Laufen:

Wettkämpfe:

Datum	Tag	Schwimmen	Rad	Laufen	Gym/ Yoga/ Pilates etc	Zeit	Distanz	Persönliche Angaben (Intensität/Schwierigkeitsgrad, Puls, Wohlbefinden, Wetter etc.)	Stunden / Woche
1	Di								
2	Mi								
3	Do								
4	Fr								
5	Sa								
6	So								
7	Mo								
8	Di								
9	Mi								
10	Do								
11	Fr								
12	Sa								
13	So								
14	Mo								
15	Di								
16	Mi								
17	Do								
18	Fr								
19	Sa								
20	So								
21	Mo								
22	Di								
23	Mi								
24	Do								
25	Fr								
26	Sa								
27	So								
28	Mo								
29	Di								
30	Mi								
31	Do								

September 2023

Trainingsziel Schwimmen:

Trainingsziel Radfahren:

Trainingsziel Laufen:

Wettkämpfe:

Datum	Tag	Schwimmen	Rad	Laufen	Gym/ Yoga/ Pilates etc	Zeit	Distanz	Persönliche Angaben (Intensität/Schwierigkeitsgrad, Puls, Wohlbefinden, Wetter etc.)	Stunden / Woche
1	Fr								
2	Sa								
3	So								
4	Mo								
5	Di								
6	Mi								
7	Do								
8	Fr								
9	Sa								
10	So								
11	Mo								
12	Di								
13	Mi								
14	Do								
15	Fr								
16	Sa								
17	So								
18	Mo								
19	Di								
20	Mi								
21	Do								
22	Fr								
23	Sa								
24	So								
25	Mo								
26	Di								
27	Mi								
28	Do								
29	Fr								
30	Sa								

Oktober 2023

Trainingsziel Schwimmen:

Trainingsziel Radfahren:

Trainingsziel Laufen:

Wettkämpfe:

Datum	Tag	Schwimmen	Rad	Laufen	Gym/ Yoga/ Pilates etc	Zeit	Distanz	Persönliche Angaben (Intensität/Schwierigkeitsgrad, Puls, Wohlbefinden, Wetter etc.)	Stunden / Woche
1	So								
2	Mo								
3	Di							Tag der Deutschen Einheit	
4	Mi								
5	Do								
6	Fr								
7	Sa								
8	So								
9	Mo								
10	Di								
11	Mi								
12	Do								
13	Fr								
14	Sa								
15	So								
16	Mo								
17	Di								
18	Mi								
19	Do								
20	Fr								
21	Sa								
22	So								
23	Mo								
24	Di								
25	Mi								
26	Do								
27	Fr								
28	Sa								
29	So								
30	Mo								
31	Di							Reformationstag	

November 2023

Trainingsziel Schwimmen:

Trainingsziel Radfahren:

Trainingsziel Laufen:

Wettkämpfe:

Datum	Tag	Schwimmen	Rad	Laufen	Gym/ Yoga/ Pilates etc	Zeit	Distanz	Persönliche Angaben (Intensität/Schwierigkeitsgrad, Puls, Wohlbefinden, Wetter etc.)	Stunden/ Woche
1	Mi							Allerheiligen	
2	Do								
3	Fr								
4	Sa								
5	So								
6	Mo								
7	Di								
8	Mi								
9	Do								
10	Fr								
11	Sa								
12	So								
13	Mo								
14	Di								
15	Mi							Buß- und Bettag	
16	Do								
17	Fr								
18	Sa								
19	So								
20	Mo								
21	Di								
22	Mi								
23	Do								
24	Fr								
25	Sa								
26	So								
27	Mo								
28	Di								
29	Mi								
30	Do								

Dezember 2023

Trainingsziel Schwimmen:

Trainingsziel Radfahren:

Trainingsziel Laufen:

Wettkämpfe:

Datum	Tag	Schwimmen	Rad	Laufen	Gym/ Yoga/ Pilates etc	Zeit	Distanz	Persönliche Angaben (Intensität/Schwierigkeitsgrad, Puls, Wohlbefinden, Wetter etc.)	Stunden / Woche
1	Fr								
2	Sa								
3	So							*1. Advent*	
4	Mo								
5	Di								
6	Mi								
7	Do								
8	Fr								
9	Sa								
10	So							*2. Advent*	
11	Mo								
12	Di								
13	Mi								
14	Do								
15	Fr								
16	Sa								
17	So							*3. Advent*	
18	Mo								
19	Di								
20	Mi								
21	Do								
22	Fr								
23	Sa								
24	So							**Heiligabend und 4. Advent**	
25	Mo							**1. Weihnachtstag**	
26	Di							**2. Weihnachtstag**	
27	Mi								
28	Do								
29	Fr								
30	Sa								
31	So							*Silvester*	