Trigirl Trainingstagebuch 2024

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 2024

Trainingsziel Schwimmen:

Trainingsziel Radfahren:

Trainingsziel Laufen:

Wettkämpfe:

Datum	Tag	Schwimmen	Rad	Lauf	Gym/ Yoga/ Pilates etc	Zeit	Distanz	Persönliche Angaben (Intensität/Schwierigkeitsgrad, Puls, Wohlbefinden, Wetter etc.)	Stunden/ Woche
1	Mo								
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								
19	Fr								
20	Sa								
21	So								
22	Mo								
23	Di								
24	Mi								
25	Do								
26	Fr								
27	Sa								
28	So								
29	Mo								
30	Di								
31	Mi								

Februar 2024

Trainingsziel Schwimmen:

Trainingsziel Radfahren:

Trainingsziel Laufen:

Wettkämpfe:

Datum	Tag	Schwimmen	Rad	Lauf	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								
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								

März 2024

Trainingsziel Schwimmen:

Trainingsziel Radfahren:

Trainingsziel Laufen:

Wettkämpfe:

Datum	Tag	Schwimmen	Rad	Lauf	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							*Karfreitag*	
30	Sa								
31	So							*Ostersonntag*	

April 2024

Trainingsziel Schwimmen:

Trainingsziel Radfahren:

Trainingsziel Laufen:

Wettkämpfe:

Datum	Tag	Schwimmen	Rad	Lauf	Gym/ Yoga/ Pilates etc	Zeit	Distanz	Persönliche Angaben (Intensität/Schwierigkeitsgrad, Puls, Wohlbefinden, Wetter etc.)	Stunden / Woche
1	Mo							*Ostermontag*	
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								
19	Fr								
20	Sa								
21	So								
22	Mo								
23	Di								
24	Mi								
25	Do								
26	Fr								
27	Sa								
28	So								
29	Mo								
30	Di								

Mai 2024

Trainingsziel Schwimmen:

Trainingsziel Radfahren:

Trainingsziel Laufen:

Wettkämpfe:

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

Juni 2024

Trainingsziel Schwimmen:

Trainingsziel Radfahren:

Trainingsziel Laufen:

Wettkämpfe:

Datum	Tag	Schwimmen	Rad	Lauf	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								

Juli 2024

Trainingsziel Schwimmen:

Trainingsziel Radfahren:

Trainingsziel Laufen:

Wettkämpfe:

Datum	Tag	Schwimmen	Rad	Lauf	Gym/ Yoga/ Pilates etc	Zeit	Distanz	Persönliche Angaben (Intensität/Schwierigkeitsgrad, Puls, Wohlbefinden, Wetter etc.)	Stunden / Woche
1	Mo								
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								
19	Fr								
20	Sa								
21	So								
22	Mo								
23	Di								
24	Mi								
25	Do								
26	Fr								
27	Sa								
28	So								
29	Mo								
30	Di								
31	Mi								

August 2024

Trainingsziel Schwimmen:

Trainingsziel Radfahren:

Trainingsziel Laufen:

Wettkämpfe:

Datum	Tag	Schwimmen	Rad	Lauf	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								
9	Fr								
10	Sa								
11	So								
12	Mo								
13	Di								
14	Mi								
15	Do							*Mariä Himmelfahrt*	
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								
31	Sa								

September 2024

Trainingsziel Schwimmen:

Trainingsziel Radfahren:

Trainingsziel Laufen:

Wettkämpfe:

Datum	Tag	Schwimmen	Rad	Lauf	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								

Oktober 2024

Trainingsziel Schwimmen:

Trainingsziel Radfahren:

Trainingsziel Laufen:

Wettkämpfe:

Datum	Tag	Schwimmen	Rad	Lauf	Gym/ Yoga/ Pilates etc	Zeit	Distanz	Persönliche Angaben (Intensität/Schwierigkeitsgrad, Puls, Wohlbefinden, Wetter etc.)	Stunden / Woche
1	Di								
2	Mi								
3	Do							*Tag der Deutschen Einheit*	
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							Reformationstag	

November 2024

Trainingsziel Schwimmen:

Trainingsziel Radfahren:

Trainingsziel Laufen:

Wettkämpfe:

Datum	Tag	Schwimmen	Rad	Lauf	Gym/ Yoga/ Pilates etc	Zeit	Distanz	Persönliche Angaben (Intensität/Schwierigkeitsgrad, Puls, Wohlbefinden, Wetter etc.)	Stunden / Woche
1	Fr							*Allerheiligen*	
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							*Buß- und Bettag*	
21	Do								
22	Fr								
23	Sa								
24	So								
25	Mo								
26	Di								
27	Mi								
28	Do								
29	Fr								
30	Sa								

Dezember 2024

Trainingsziel Schwimmen:

Trainingsziel Radfahren:

Trainingsziel Laufen:

Wettkämpfe:

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