

## Triathlon-Langdistanz-Vorbereitung

Phase:	Aufbauphase 1	Meso-/Mikrozyklen						Krafttraining am Gerät					Rumpfstabi	Koordination
Woche #:	15	GA1	GA2	EB	Schnelligk.	Schnellkr.	KA	Max.Kraft	Hypertrophie	KA	Explosiv	Schnell		
Belastung:	W2													

Kürzel:	R Rad	KE Koppereinheit
	S Schwimmen	WK Wettkampf
	L Laufen	P Pause
	K Krafttraining	LD Leistungsdiagnostik

### // Wochenplan

	Datum	Training 1	Training 2 / Alternative	Comment
Mo				
Di		L Tempoarbeit: 20min locker EIN, KERN: 5x2km (jew. Hälfte knapp unter IANS und Hälfte knapp über IANS), 4min Trabpausen, locker AUSlaufen		
Mi		P		
Do		S (evtl. 2000m regenerativ technisch)	K Schnellkraft am Gerät + Rumpfstabi	
Fr		S locker 800m EIN, KERN: 5x500m (200m GA1 + 200m GA2 + 100m Tempo), 600m locker AUS, 4x50m Steigerungen einbauen		
Sa		R locker EIN, KERN: 4x15min Aeroposition im Bereich der IANS, je 5min Pausen fast passiv, 20min locker AUS	L regenerativer Lauf um 10km	
So		KE 4-6h Koppereinheit R+L im GA1 bis GA2 zu etwa gleichen Anteilen. Wechsel unter 10min. Mind. 20km L, sonst Abläufe nach Wetter und Vorliebe gestalten.		Gerne beim L und R alle 10-15min für 20sec antreten.