

## Triathlon-Langdistanz-Vorbereitung

Phase: **Aufbauphase 1**

Woche #: **17**

Belastung: Wreg

Meso-/Mikrozyklen						Krafttraining am Gerät						Rumpfstabi	Koordination
GA1	GA2	EB	Schnelligk.	Schnellkr.	KA	Max.Kraft	Hypertrophie	KA	Explosiv	Schnell			

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

### // Wochenplan

Datum	Training 1	Training 2 / Alternative	Comment
Mo	L 20min locker EIN, Koordinationsprogramm (je Übung 2 Durchgänge, auf saubere Ausführung achten), KERN: 50min GA1/2-Dauerlauf, locker 10min AUStraben		
Di	P		
Mi	R evtl. locker Rollen um 45min, evtl. als Vorbereitung zum Krafttraining	K Explosivkraft + Rumpfstabi (gut aufwärmen und soft einsteigen!!)	
Do	L 60min variabler Dauerlauf, Belastung je nach Verfassung, gerne im hügeligen Gelände		
Fr		S 60min regenerativ und technisch	
Sa	R 90min GA1/2, alle 15min für 1min beschleunigen mit kleinem Gang	S 20min locker EIN, KERN: 1000m locker, alle 100m für 25m Frequenz steigern, ausführlich dehnen und locker AUS	
So	P		