

## Triathlon-Langdistanz-Vorbereitung

Phase:	<b>Tapering</b>	Meso-/Mikrozyklen						Krafttraining am Gerät					Rumpfstabi	Koordination
Woche #:	<b>02</b>	GA1	GA2	EB	Schnelligk.	Schnellkr.	KA	Max.Kraft	Hypertrophie	KA	Explosiv	Schnell		
Belastung:	W1													

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		P		
Di		P		
Mi		R 90min Wettkampftempo		
Do		P		
Fr		L 20min Wettkampftempo + 20min locker + 10min Wettkampftempo, 10min locker AUS		<b>Wir sprechen vom Ironman-Wettkampftempo!!</b>
Sa		S WK-Simulation, möglichst zur selben Zeit wie am Wettkampftag: Warm up außerhalb des Wassers, 1500m Wettkampfstart, dann locker 1500m AUSgleiten	R locker 20min EIN, KERN: 4x15min flüssig spielerisch bis Wettkampftempo steigern, 5min Rollpausen, nicht quälen!! locker AUSrollen, dehnen	
So		L 45min regenerativ, 6x100m Steigern einbauen, im Anschluss intensiv dehnen		