

Triathlon-Langdistanz-Vorbereitung

Phase: Grundlagenphase 2

Woche #: 20

Belastung: W1

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

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	L 20min locker EIN, Koordinationsprogramm (je Übung 2 Durchgänge, auf saubere Ausführung achten), KERN: 60-90min GA1/- Dauerlauf, locker 10min AUStraben		
Di	P		
Mi	R 60-90min GA1 Frequenzwechsel	K Explosivkraft + Rumpfstabi (gut aufwärmen!!)	
Do	L 75min ruhiger Dauerlauf GA1, regelmäßig Koordination- und Stabiübungen einbauen		
Fr		S 3800m Dauerschwimmen GA1, Konzentration auf saubere Technik und Gleichmäßigkeit	
Sa	L 2h lockerer DL, alle 10min für 1min erhöhte Frequenz	S 3000m Dauerschwimmen GA1, alle 50 bis 100m Lage wechseln	
So	R 3-4h Dauerbelastung GA1, Frequenzwechsel		