

Triathlon-Langdistanz-Vorbereitung

Phase:	Grundlagenphase 2	Meso-/Mikrozyklen						Krafttraining am Gerät				Rumpfstabi	Koordination
Woche #:	22	GA1	GA2	EB	Schnelligk.	Schnellkr.	KA	Max.Kraft	Hypertrophie	KA	Explosiv		
Belastung:	W3												

Kürzel:	R Rad	KE Koppelinheit
	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: 50min GA2-Dauerlauf, danach Koordinationsprogramm wiederholen (je Übung 1 Durchgang und Betonung auf Tempo), locker 10min AUStraben		
Di		P		
Mi		R 20min locker EINrollen (kleiner Gang), KERN: 5x8min GA2 dicker Gang im Sitzen, die letzte Minute je im Stehen, je 3min Rollen in der Pause, locker AUS	K Kraftausdauer + Rumpfstabi	Rad- und Krafteinheit bei Möglichkeit trennen oder ausreichend pausieren.
Do		L "10min locker EIN, 4x30sec leicht steigern, KERN: 9x (wenn Kraft öfter) ca. mind. 45sec steil bergauf, dabei intensiv abdrücken, Pausen bis zu Erholung, im Anschluss 5min Dauerlauf im oberen GA2 und auf kurzen Bodenkontakt achten, locker AUStraben Alternative zum Berg: 9x (1min Abfahrtshocke + 20 Ausfallschritte weit + evtl. 20-30 Springschritte)"		
Fr			S 200m locker EIN, Koordinationsprogramm, 6x50m steigern, KERN: 2000m Wechseltempo GA1/2 alle 50m, 4-6x 100m langer Zug GA2 (Züge zählen und reduzieren), je 45sec Pause, locker AUS	
Sa		L Langer Dauerlauf 2-2,5h GA1/2, alle 15min 10-16 Ausfallschritte	S locker je 200-400m EIN und AUS, KERN: 8-10x200m Paddles und ohne im Wechsel im oberen GA2, Züge zählen und auf gleichmäßige Zeiten achten	
So		R 3-4h Dauerbelastung (je 45min GA1 kleiner Gang + 15min GA2 mit Kraft, grundsätzlich alle 5min für 20sec Aufstehen)		