

Triathlon-Langdistanz-Vorbereitung

Phase: **Grundlagenphase 1**

Woche #: **29**

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		R Locker rollen um 60-75min		
Di		P	K Leichtes Krafttraining, Schwerpunkt Dehnen/Wellness	
Mi		S Locker um 45min, Lagenwechsel, Technikprogram		
Do		P		
Fr		S Locker EIN und AUS, je mind. 10min, KERN: 10-16x 100m (je 50m langsam steigern bis schnell, 25m halten, Rest sehr locker), Pausen bis zur Erholung (ca. 45sec-1min)		
Sa		R 1-2h GA1 Dauerbelastung bei 80-100 Umdrehungen		
So		L GA1-lauf 60min regenerativ		