

Triathlon-Langdistanz-Vorbereitung

Phase: **Tapering**

Woche #: **03**

Belastung: **W2**

Meso-/Mikrozyklen						Krafttraining am Gerät					Rumpfstabi	Koordination
GA1	GA2	EB	Schnellig.	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		S regenerativ um 2km		
Di		L locker 20min EIN, KERN: 4x5min im angestrebten Marathon tempo	K Rumpfstabi	
Mi		R 2-3h locker rollen, Frequenzwechsel, 6x15sec Steigerung einbauen		
Do		P		
Fr		R 2h im angestrebten Wettkampftempo + 10min L im angestrebten Wettkampftempo, kurz locker AUSlaufen		
Sa		L 1h im angestrebten Wettkampftempo.	K Rumpfstabi	
So		KE 3h locker R + 30min L Wettkampftempo + 30min locker R AUSrollen		