

Triathlon-Langdistanz-Vorbereitung

Phase: **Spezifische Phase**

Woche #: **07**

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		Woche frei, Training nur, wenn Spaß und Motivation. Ideen wären erste lockere Runden im See oder auch mal eine Wanderung. Füße hoch ist auch in Ordnung, wenn Dir danach ist.		
Di		"		
Mi		"		
Do		"		
Fr		"		
Sa		"		
So		"		