

Triathlon-Langdistanz-Vorbereitung

Phase: **Spezifische Phase**

Woche #: **09**

Belastung: **W3**

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		S Mitteldistanz in Woche 9 bis 7		Eine Mitteldistanz in Woche 9 bis 7
Di		K Rumpfstabi + evtl. regenerativ S um 1,5km		
Mi		L Tempoarbeit: 20min locker EIN, KERN: 4x4km (jew. 2km knapp unter IANS, 1km genau an der IANS und 1km knapp über IANS), 4min Trabpausen, locker AUSlaufen		
Do		P		
Fr		L 20km Fahrtspiel zw. GA1 und IANS nach Tagesverfassung	S (evtl. regenerativ um 2km)	
Sa		R 200km auf Zug (GA2/IANS)		Ernährung optimieren
So		KE 80min regenerativ R + 40min locker L		