

## TRIATHLON MITTELDISTANZ TRAININGSPLAN

Woche 17  
vor dem Wettkampf

### Kürzel

WK	Wettkampf
LD	Leistungsdiagnostik
P	Pause
L	Laufen
R	Radfahren
S	Schwimmen
KE	Koppeleinheit
K	Kraft / Dehnen / Beweglichkeit
W1	Woche mit geringer Intensität
W2	Woche mit mittlerer Intensität
W3	Woche mit hoher Intensität
Wreg	Regenerationswoche

Datum	Wreg	L	Training 1	R	Training 2 / Alternative	K	Info / Kommentar	Wettkämpfe / Tests	Makrozyklen / Phasen	Meso- und Mikrozyklen										Rumpf- stabilisation	Ko- ordination				
										GA 1	GA 2	EB	Schnellig-	Schnell-	Kraft-	Max	Hyper-	Kraft-	Explosiv			Schnell			
										kraft	kraft	ausdauer	kraft	trophie	ausdauer	ausdauer	ausdauer	ausdauer	ausdauer			ausdauer			
			20min locker EIN, Koordinationsprogramm (je Übung 2 Durchgänge, auf saubere Ausführung achten), KERN: 50min GA1/2-Dauerlauf, locker 10min AUstraben						Aufbauphase 1																
	Di	P							Aufbauphase 1																
	Mi	R	evtl. locker Rollen um 45min, evtl. als Vorbereitung zum Krafttraining			K	Explosivkraft am Gerät + Rumpfstabi (gut aufwärmen und soft einsteigen!!)		Aufbauphase 1																
									Aufbauphase 1																
	Do	L	60min variabler Dauerlauf, Belastung je nach Verfassung, geme im hügeligen Gelände						Aufbauphase 1																
	Fr					S	60min regenerativ und technisch		Aufbauphase 1																
	Sa	R	90min GA1/2, alle 15min für 1min beschleunigen mit kleinem Gang			S	20min locker EIN, KERN: 1000m locker, alle 100m für 25m Frequenz steigern, ausführlich dehnen und locker AUS		Aufbauphase 1																
	So	P							Aufbauphase 1																