

TRIATHLON MITTELDISTANZ

TRAININGSPLAN

Woche 18
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	W3	Training 1	Training 2 / Alternative	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
Di	L	Tempoarbeit: 20min locker EIN, KERN: 5x2km (jew. Hälfte knapp unter IANS und Hälfte knapp über IANS), 4min Trabpausen, locker AUSlaufen				Aufbauphase 1													
Mi	P					Aufbauphase 1													
Do	S	(evtl. 2000m regenerativ technisch)		K Schnellkraft am Gerät + Rumpfstabi		Aufbauphase 1													
Fr	S	locker 800m EIN, KERN: 4x400m (200m GA1 + 100m GA2 + 100m Tempo), 600m locker AUS, 4x50m Steigerungen einbauen				Aufbauphase 1													
Sa	R	locker EIN, KERN: 4x15min Aeroposition im Bereich der IANS, je 5min Pausen fast passiv, 20min locker AUS	L	regenerativer Lauf um 10km		Aufbauphase 1													
So	KE	4-6h Koppeleinheit R+L im GA1 bis GA2 zu etwa gleichen Anteilen. Wechsel unter 10min. dann 15-20km L		Geme beim L und R alle 10-15min für 20sec antreten.		Aufbauphase 1													