

TRIATHLON MITTELDISTANZ TRAININGSPLAN

Woche 19
vor dem Wettkampf

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

Datum	W2	Training 1	Training 2 / Alternative	Info / Kommentar	Wettkämpfe / Tests	Makrozyklen / Phasen	Meso- und Mikrozyklen							Krafttraining am Gerät		Rumpf- stabilisation	Ko- ordination	
							GA 1	GA 2	EB	Schnellig- kraft	Schnell- kraft	Kraft- ausdauer	Max Kraft	Hyper- trophie	Kraft- ausdauer			Explosiv
	Di	P				Aufbauphase 1												
	Mi	K				Aufbauphase 1												
	Mi	K				Aufbauphase 1												
	Do	L				Aufbauphase 1												
	Do	L				Aufbauphase 1												
	Fr	S				Aufbauphase 1												
	Fr	S				Aufbauphase 1												
	Sa	R	S	1500m regenerativ technisch		Aufbauphase 1												
	Sa	R				Aufbauphase 1												
	So	KE			Geme beim L und R alle 10-15min für 20sec antreten.	Aufbauphase 1												