

TRIATHLON MITTELDISTANZ TRAININGSPLAN

Woche 2
vor dem Wettkampf

Kürzel

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

Datum	W1	P	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-	Schnell- kraft	Kraft- ausdauer	Max Kraft	Hyper- trophie	Kraft- ausdauer	Explosiv		
	Di	P					Tapering												
	Mi	R	60min Wettkampftempo				Tapering												
	Do	P					Tapering												
	Fr	L	20min Wettkampftempo + 20min locker + 10min Wettkampftempo, 10min locker AUS		Wir sprechen vom Half-Ironman-Wettkampftempo!!		Tapering												
	Sa	S	WK-Simulation, möglichst zur selben Zeit wie am Wettkampftag; Warm up außerhalb des Wassers, 1500m Wettkampfstart, dann locker 500m AUSgleiten	R	locker 20min EIN, KERN: 4x15min flüssig spielerisch bis Wettkampftempo steigern, 5min Rollpausen, nicht quälen!! locker AUSrollen, dehnen		Tapering												
	So	L	45min regenerativ, 6x100m Steigern einbauen, im Anschluss intensiv dehnen				Tapering												