

TRIATHLON MITTELDISTANZ TRAININGSPLAN

Woche 20
vor dem Wettkampf

Kürzel

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

Datum	W1	L	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	Kraft- ausdauer	Max Kraft	Hyper- trophie	Kraft- ausdauer	Explosiv			Schnell	
			20min locker EIN, Koordinationsprogramm (je Übung 2 Durchgänge, auf saubere Ausführung achten), KERN: 60-90min GA1/-Dauerlauf, locker 10min AUstraben				Grundlagenphase 2														
	Di	P					Grundlagenphase 2														
	Mi	R	60-90min GA1 Frequenzwechsel		K Explosivkraft am Gerät + Rumpfstabi (gut aufwärmen!!)		Grundlagenphase 2														
	Do	L	75min ruhiger Dauerlauf GA1, regelmäßig Koordinations- und Stabiübungen einbauen				Grundlagenphase 2														
	Fr				S 2000m Dauerschwimmen GA1, Konzentration auf saubere Technik und Gleichmäßigkeit		Grundlagenphase 2														
	Sa	L	2h lockerer DL, alle 10min für 1min erhöhte Frequenz		S 2500m Dauerschwimmen GA1, alle 50 bis 100m Lage wechseln		Grundlagenphase 2														
	So	R	3-4h Dauerbelastung GA1, Frequenzwechsel				Grundlagenphase 2														