

# TRIATHLON MITTELDISTANZ TRAININGSPLAN

Woche 22  
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	L	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		
			20min locker EIN, Koordinationsprogramm (je Übung 2 Durchgänge, auf saubere Ausführung achten), KERN: 50min GA2-Dauerlauf, danach Koordinationsprogramm wiederholen (je Übung 1 Durchgang und Betonung auf Tempo), locker 10min AUStraben				Grundlagenphase 2											
	Di	P					Grundlagenphase 2											
	Mi	R	20min locker EINrollen (kleiner Gang), KERN: 5x8min GA2 dicker Gang im Sitzen, die letzte Minute je im Stehen, je 3min Rollen in der Pause, locker AUS	K	Kraftausdauer + Rumpfstabi	Rad- und Kräfteinheit bei Möglichkeit trennen oder ausreichend pausieren.	Grundlagenphase 2											
	Do	L	10min locker EIN, 4x30sec leicht steigern, KERN: 9x (wenn Kraft öfter) ca. mind. 45sec steil bergauf, dabei intensiv abdrücken, Pausen bis zu Erholung, im Anschluss 5min Dauerlauf im oberen GA2 und auf kurzen Bodenkontakt achten, locker AUStraben  Alternative zum Berg: 9x (1min Abfahrthocke + 20 Ausfallschritte weit + evtl. 20-30 Springschritte)				Grundlagenphase 2											
	Fr			S	200m locker EIN, Koordinationsprogramm, 6x50m steigern, KERN: 1500m Wechseltempo GA1/2 alle 50m, 4-6x 100m langer Zug GA2 (Züge zählen und reduzieren), je 45sec Pause, locker AUS		Grundlagenphase 2											
	Sa	L	Langer Dauerlauf 1:45h GA1/2, alle 15min 10-16 Ausfallschritte	S	locker je 200-400m EIN und AUS, KERN: 12x100m Paddles im oberen GA2, Züge zählen und auf gleichmäßige Zeiten achten		Grundlagenphase 2											
	So	R	3-4h Dauerbelastung (je 45min GA1 kleiner Gang + 15min GA2 mit Kraft, grundsätzlich alle 5min für 20sec Aufstehen)				Grundlagenphase 2											