

TRIATHLON MITTELDISTANZ

TRAININGSPLAN

Woche 23
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	W2	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		
			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: 4x8min GA2 dicker Gang im Sitzen, 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 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 2-2,5h GA1, 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	3h Dauerbelastung (je 45min GA1 kleiner Gang + 15min GA2 mit Kraft, grundsätzlich alle 5min für 20sec Aufstehen)				Grundlagenphase 2										