

## TRIATHLON MITTELDISTANZ TRAININGSPLAN

**Woche 3**  
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	Training 1		Training 2 / Alternative		Info / Kommentar	Wettkämpfe / Tests	Makrozyklen / Phasen	Meso- und Mikrozyklen							Krafttraining am Gerät		Rumpf- stabilisation	Ko- ordination		
	W2	S	W3	S				GA 1	GA 2	EB	Schnellig-	Schnell-	Kraft-	Max	Hyper-	Kraft-			Explosiv	Schnell
								kraft	ausdauer	Kraft	trophie	ausdauer								
	Di	L	regenerativ um 2km				Tapering													
		L	locker 20min EIN, KERN: 4x5min im angestrebten WK-Tempo	K	Rumpfstabi		Tapering													
	Mi	R	2-3h locker rollen, Frequenzwechsel, 6x15sec Steigerung einbauen				Tapering													
	Do	P					Tapering													
	Fr	R	2h im angestrebten Wettkampftempo + 10min L im angestrebten Wettkampftempo, kurz locker AUSlaufen				Tapering													
	Sa	L	1h im angestrebten Wettkampftempo.	K	Rumpfstabi		Tapering													
	So	KE	3h locker R + 30min L Wettkampftempo + 30min locker R AUSrollen	S	1h gleiten im See, alle 5min für 1min auf Wettkampftempo		Tapering													