

TRIATHLON MITTELDISTANZ

TRAININGSPLAN

Woche 31
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	Training 1		Training 2 / Alternative		Info / Kommentar	Wettkämpfe / Tests	Makrozyklen / Phasen	Meso- und Mikrozyklen					Krafttraining am Gerät			Rumpf- stabilisation	Ko- ordination	
	W2	P						GA 1	GA 2	EB	Schnellig- kraft	Schnell- kraft	Kraft- ausdauer	Max Kraft	Hyper- trophie			Kraft- ausdauer
						3 bis 4 Leistungsdiagnostiken über den Zeitraum verteilen, am besten an die Phasenübergänge setzen	Grundlagenphase 1											
	Di	L	Locker 10min EIN, Koordinationsprogramm (4 Übungen, je 2x sauber ausführen), KERN: 4x(9min locker + 30sec Tempo aufnehmen + 30sec Sprint), alles am Stück, 10min locker AUS	K	Muskelaufbau		Grundlagenphase 1											
	Mi	L	Lockerer Dauerlauf 60min, dabei 4-8x8 Froschsprünge einbauen				Grundlagenphase 1											
	Do	S	2x35min GA1, trotzdem auf gute Körperspannung achten, alle 200m für 20m Sprint, mal mit Abstoßen, mal ohne, kurze Dehnpause zw. den "Intervallen"				Grundlagenphase 1											
	Fr	S	Locker EIN und AUS, je mind. 10min, KERN: 10-16x 100m (je 50m langsam steigern bis schnell, 15m Sprint, Rest sehr locker), Pausen bis zur Erholung (ca. 45sec-1min)				Grundlagenphase 1											
	Sa	R	2-3h GA1 Dauerbelastung bei 80-100 Umdrehungen, alle 10min für 20sec Sprint	S	Locker je 10min EIN/AUS, KERN: 4x400m GA1/2 (je 200m Kraul, 100m Rücken, 100m Brust)		Grundlagenphase 1											
	So	L	Langer Lauf GA1 90-120min, alle 10min für 20sec leicht steigern				Grundlagenphase 1											