

TRIATHLON MITTELDISTANZ TRAININGSPLAN

Woche 6
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
	W3	S	Di	R				GA 1	GA 2	EB	Schnellig-	Schnell-	Kraft-	Max	Hyper-		
	W3	S	1000m locker bis zügig EIN, 6x100m Paddles GA2 gleiten, 200m locker, 6x100m Paddles hohe Frequenz im EB, je 30sec Pausen, locker 10min AUS				Spezifische Phase										
	Di	R	15min EINrollen, 4x(4x(20sec Vollsprint + 40sec erholen) je 5min locker Pause), locker 15min AUS	K	15min EINrollen, 4x(4x(20sec Vollsprint + 40sec erholen) je 5min locker Pause), locker 15min AUS		Spezifische Phase										
	Mi	L	12km GA2 + 4km IANS				Spezifische Phase										
	Do	P					Spezifische Phase										
	Fr	S	Warm up außerhalb des Beckens, 300m locker EIN, 8x 25m Tauchen + 25m Sprint, 10x 100m Wettkampftempo (15sec Pausen), Wenn im See, Orientierungsschwimmen (Punkt fixieren, mit geschlossenen Augen anschwimmen), locker AUS				Spezifische Phase										
	Sa	L	15km GA1/2 + 6km Endbeschleunigung bis Zieltempo	K	Rumpfstabi kurz		Spezifische Phase										
	So	R	100km auf Zug (GA2/IANS) + 15min L Zieltempo, kurz locker AUS				Spezifische Phase										