

TRIATHLON MITTELDISTANZ TRAININGSPLAN

Woche 9
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	Training 1		Training 2 / Alternative		Info / Kommentar	Wettkämpfe / Tests	Makrozyklen / Phasen	Meso- und Mikrozyklen						Krafttraining am Gerät		Rumpf- stabilisation	Ko- ordination
	W3	S						GA 1	GA 2	EB	Schnellig-	Schnell- kraft	Kraft- ausdauer	Max Kraft	Hyper- trophie		
	W3	S	locker 500m EIN, KERN: 8x200m Paddles im GA2 gleiten, je 1min Pause, locker 10min AUS			Kurzdistanz in Woche 9 bis 7	Spezifische Phase										
	Di			K	Rumpfstabi + evtl. regenerativ S um 1,5km		Spezifische Phase										
	Mi	L	Tempoarbeit: 20min locker EIN, KERN: 4x4km (jew. 2km knapp unter IANS, 1km genau an der IANS und 1km knapp über IANS), 4min Trabpausen, locker AUSlaufen				Spezifische Phase										
	Do	P					Spezifische Phase										
	Fr	L	16-20km Fahrtspiel zw. GA1 und IANS nach Tagesverfassung	S	(evtl. regenerativ um 2km)		Spezifische Phase										
	Sa	R	110km auf Zug (GA2/IANS)			Ernährung optimieren	Spezifische Phase										
	So	KE	80min regenerativ R +40min locker L				Spezifische Phase										