

Triathlon-Langdistanz-Vorbereitung

Phase:	Tapering	Meso-/Mikrozyklen						Krafftraining am Gerät					Rumpfstabi	Koordination
Woche #:	01	GA1	GA2	EB	Schnelligk.	Schnellkr.	KA	Max.Kraft	Hypertrophie	KA	Explosiv	Schnell		
Belastung:	WKW													

Kürzel:	R Rad	KE Koppereinheit
	S Schwimmen	WK Wettkampf
	L Laufen	P Pause
	K Krafttraining	LD Leistungsdiagnostik

// Wochenplan

	Datum	Training 1	Training 2 / Alternative	Comment
Mo		P		
Di		P		
Mi		KE	60min R GA2, alle 10min für 1min im Stehen gegen Widerstand beschleunigen, Wechsel zum L: 10min IANS hohe Frequenz, 10min GA2 kurzer Bodenkontakt, 10min locker AUS	
Do		P		
Fr		S	300m locker EIN, 3x100m locker steigern, kurz AUS300m locker EIN, 3x100m locker steigern, kurz AUS	
Sa		KE	30min locker R, 4x20sec leicht steigern + 20min locker L, 4x20sec locker steigern	
So		WK	WETTKAMPF	VIEL ERFOLG!!