

Triathlon-Langdistanz-Vorbereitung

Phase:	Aufbauphase 2	Meso-/Mikrozyklen						Krafftraining am Gerät					Rumpfstabi	Koordination
Woche #:	10	GA1	GA2	EB	Schnelligk.	Schnellkr.	KA	Max.Kraft	Hypertrophie	KA	Explosiv	Schnell		
Belastung:	W3													

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		S 1000m locker EIN, KERN: 12x100m (75m schnell + 25 Sprint, 45sec Pause), beliebig lange AUS		
Di		K Rumpfstabi		
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		
Do		P		
Fr		L 20km Fahrtspiel zw. GA1 und IANS nach Tagesverfassung		
Sa		R locker EIN, KERN: 4x20min Aeroposition im Bereich der IANS, je 5min Pausen fast passiv, 20min locker AUS	K regenerativer Lauf um 5-8km + Rumpfstabi	
So		KE 6-8h Koppereinheit R+L im GA1 bis GA2 zu etwa gleichen Anteilen. Wechsel unter 10min. Mind. 30km L, sonst Abläufe nach Wetter und Vorliebe gestalten		Ernährung optimieren