

Triathlon-Langdistanz-Vorbereitung

Phase:	Aufbauphase 2	Meso-/Mikrozyklen						Krafttraining am Gerät					Rumpfstabi	Koordination
Woche #:	12	GA1	GA2	EB	Schnelligk.	Schnellkr.	KA	Max.Kraft	Hypertrophie	KA	Explosiv	Schnell		
Belastung:	W1													

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				
Di		K Rumpfstabi		
Mi		L 16-20km GA1 Dauerlauf		
Do		P		
Fr		S locker 1000m EIN mit Technikprogram, KERN: 2x4x200m Paddles GA2, je 30sec Pause, zwischen den Blöcken 100m locker, 400m locker gleiten ohne Paddles, locker AUS		
Sa		R locker EIN, KERN: 2x15min Aeroposition im Bereich der IANS, je 5min Pause fast passiv, 20min locker AUS	K Rumpfstabi	
So		KE 4-6h Koppereinheit R+L im GA1 bis GA2 zu etwa gleichen Anteilen. Wechsel unter 10min. Mind. 20km L, sonst Abläufe nach Wetter und Vorliebe gestalten		Gerne beim L und R alle 10-15min für 20sec antreten.