

## Triathlon-Langdistanz-Vorbereitung

Phase: **Aufbauphase 2**

Woche #: **13**

Belastung: Wreg

Meso-/Mikrozyklen						Krafttraining am Gerät					Rumpfstabi	Koordination
GA1	GA2	EB	Schnelligk.	Schnellkr.	KA	Max.Kraft	Hypertrophie	KA	Explosiv	Schnell		

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

### // Wochenplan

	Datum	Training 1	Training 2 / Alternative	Comment
Mo		Woche frei, Training nur, wenn Spaß und Motivation. Gerne mal Saunagänge oder eine Wanderung. Füße hoch ist auch in Ordnung, wenn Dir danach ist. Technisches Schwimmtraining wäre ok.		
Di		"		
Mi		"		
Do		"		
Fr		"		
Sa		"	K Rumpfstabi	
So		"		