

Triathlon-Langdistanz-Vorbereitung

Phase: **Aufbauphase 2**

Woche #: **14**

Belastung: **W3**

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		S 3800m Wechseltempo (Grundtempo GA2, jeden 4. 100er im EB bei erhöhter Frequenz)		
Di			K Rumpfstabi	
Mi		L Tempoarbeit: 20min locker EIN, KERN: 5x3km (jew. 2km knapp unter IANS und 1km knapp über IANS), 4min Trabpausen, locker AUSlaufen		
Do		P		
Fr		S locker 1000m EIN mit Technikprogram, KERN: 2x8x100m Paddles GA2, je 30sec Pause, zwischen den Blöcken 100m locker, 400m Tempotest ohne Paddles, locker AUS		
Sa		R locker EIN, KERN: 4x15min Aeroposition im Bereich der IANS (Frequenz um 60rpb), je 5min Pausen fast passiv, 20min locker AUS	K regenerativer Lauf um 5km + Rumpfstabi	
So		KE 4-5h Koppereinheit R+L im GA2 bis EB (70% GA2, 30% EB) . Wechsel unter 10min. Mind. 20km L, sonst Abläufe nach Wetter und Vorliebe gestalten		