

Triathlon-Langdistanz-Vorbereitung

Phase: **Aufbauphase 1**

Woche #: **16**

Belastung: **W1**

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				
Di		L 20min locker EIN, KERN: 10x8 Froschsprünge explosiv, je 2min Trabpause, 10min zügig GA2 anschließen und 10min locker AUS		
Mi		P		
Do			K Schnellkraft am Gerät + Rumpfstabi	
Fr		S 1500m EIN (Wechseltempo alle 50m zw. GA1 und GA2), KERN: 20x25m Sprint (+25m locker), jeden 3. oder 4. mit Paddles, je 25sec Pause, locker 1000m AUSschwimmen		
Sa		L 20-30km GA1, alle 10min für 1min bis EB steigern	R 20min locker EIN, KERN: 16x 10sec gegen hohen Widerstand sprinten, 2min Pause (Rollen), 10min locker AUSrollen	
So		KE 4-6h Koppereinheit R+L im GA1 bis GA2, mehrheitlich aber GA1. Wechsel unter 10min. Mind. 20km L, sonst Abläufe nach Wetter und Vorliebe gestalten.		Beim L und R alle 10-15min für 20sec antreten.