

Triathlon-Langdistanz-Vorbereitung

Phase:	Aufbauphase 1	Meso-/Mikrozyklen						Krafftraining am Gerät					Rumpfstabi	Koordination
Woche #:	18	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				
Di		L 5x2km: - der erste Kilometer zügig im GA2 - der zweite Kilometer IANS dazwischen 3min Pause passiv		
Mi				
Do		S (evtl. 2000m regenerativ technisch)	K Schnellkraft am Gerät + Rumpfstabi	
Fr				
Sa		R locker EIN, KERN: 4x15min Aeroposition im Bereich der IANS, je 5min Pausen fast passiv, 20min locker AUS	L regenerativer Lauf um 10km	
So		KE 4-6h Koppereinheit R+L im GA1 bis EB 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.