

## Triathlon-Langdistanz-Vorbereitung

Phase: **Grundlagenphase 2**

Woche #: **23**

Belastung: **W2**

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		L 20min locker EIN, Koordinationsprogramm (je Übung 2 Durchgänge, auf saubere Ausführung achten), KERN: 50min GA2-Dauerlauf, danach Koordinationsprogramm wiederholen (je Übung 1 Durchgang und Betonung auf Tempo), locker 10min AUStraben		
Di		P		
Mi		R 20min locker EINrollen (kleiner Gang), KERN: 4x8min GA2 dicker Gang im Sitzen, je 3min Rollen in der Pause, locker AUS	K Kraftausdauer + Rumpfstabi	Rad- und Kräfteinheit bei Möglichkeit trennen oder ausreichend pausieren.
Do		L "10min locker EIN, 4x30sec leicht steigern, KERN: 9x ca. mind. 45sec steil bergauf, dabei intensiv abdrücken, Pausen bis zu Erholung, im Anschluss 5min Dauerlauf im oberen GA2 und auf kurzen Bodenkontakt achten, locker AUStraben  Alternative zum Berg: 9x (1min Abfahrtshocke + 20 Ausfallschritte weit + evtl. 20-30 Springschritte)"		
Fr			S 200m locker EIN, Koordinationsprogramm, 6x50m steigern, KERN: 2000m Wechseltempo GA1/2 alle 50m, 4-6x 100m langer Zug GA2 (Züge zählen und reduzieren), je 45sec Pause, locker AUS	
Sa		L Langer Dauerlauf 2-2,5h GA1, alle 15min 10-16 Ausfallschritte	S locker je 200-400m EIN und AUS, KERN: 16x100m Paddles und ohne im Wechsel im oberen GA2, Züge zählen und auf gleichmäßige Zeiten achten	
So		R 3h Dauerbelastung (je 45min GA1 kleiner Gang + 15min GA2 mit Kraft, grundsätzlich alle 5min für 20sec Aufstehen)		