

Triathlon-Langdistanz-Vorbereitung

Phase: **Grundlagenphase 2**

Woche #: **25**

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		P		
Di		P		
Mi		K Maximalkraft + Rumpfstabi		
Do		R 75min GA1 rollen, 4x30sec Steigerung im Stehen einbauen		
Fr		L technischer Dauerlauf mit regelmäßigen Koordinationenübungen, alles GA1/2		
Sa		S locker je 1000m EIN/AUS mit Frequenzwechseln, dazwischen 4-8x100m mit Paddles intensiver Abdruck, niedrige Frequenz GA2, Pausen bis zur Erholung		
So		P		