

## Triathlon-Langdistanz-Vorbereitung

Phase: **Grundlagenphase 1**

Woche #: **30**

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		P		
Di		L Locker 10min EIN, Koordinationsprogramm (4 Übungen, je 2x sauber ausführen), KERN: 4x(9min locker + 30sec Tempo aufnehmen + 30sec Sprint), alles am Stück, 10min locker AUS	K Muskelaufbau	
Mi		L Lockerer Dauerlauf 60min, dabei 4-8x8 Froschsprünge einbauen		
Do		S 2x35min GA1, trotzdem auf gute Körperspannung achten, alle 200m für 20m Sprint, mal mit Abstoßen, mal ohne, kurze Dehnpause zw. den "Intervallen"		
Fr		S Locker EIN und AUS, je mind. 10min, KERN: 10-16x 100m (je 50m langsam steigern bis schnell, 15m Sprint, Rest sehr locker), Pausen bis zur Erholung (ca. 45sec-1min)		
Sa		R 2-3h GA1 Dauerbelastung bei 80-100 Umdrehungen, alle 8min für 20sec Sprint	S Locker je 10min EIN/AUS, KERN: 4x600m GA1/2 (je 200m Kraul, 100m Rücken, 100m Brust)	
So		L Langer Lauf GA1 mind. 90-120min, alle 1min für 1min auf extrem kurzen Bodenkontakt achten		