

Triathlon-Langdistanz-Vorbereitung

Phase:	Tapering	Meso-/Mikrozyklen						Krafttraining am Gerät					Rumpfstabi	Koordination
Woche #:	04	GA1	GA2	EB	Schnelligk.	Schnellkr.	KA	Max.Kraft	Hypertrophie	KA	Explosiv	Schnell		
Belastung:	Wreg													

Kürzel:	R Rad	KE Kopeleinheit
	S Schwimmen	WK Wettkampf
	L Laufen	P Pause
	K Krafttraining	LD Leistungsdiagnostik

// Wochenplan

	Datum	Training 1	Training 2 / Alternative	Comment
Mo		P		
Di		S 1500m regenerativ		Schwimmeinheiten ab sofort vorzugsweise im See
Mi		L locker um 60min, Dehnpausen einbauen		
Do		P		
Fr		R regenerativ um 90min		
Sa		L 20min zügig, locker AUStraben		
So		WK Ein Kurztriathlon zum Testen		