

## Triathlon-Langdistanz-Vorbereitung

Phase: **Spezifische Phase**

Woche #: **05**

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 |       | S regenerativ um 1500m  |                          |         |
| Di |       | R 15min EINrollen, 4x(4x(20sec Vollsprint + 40sec erholen) je 5min locker Pause), locker 15min AUS  |                          |         |
| Mi |       | L 12km GA2 + 10km IANS  |                          |         |
| Do |       | P   |                          |         |
| Fr |       | S Warm up außerhalb des Beckens, 300m locker EIN, 8x 25m Tauchen + 25m Sprint, 12-16x 100m Wettkampftempo (15sec Pausen), Wenn im See, Orientierungsschwimmen (Punkt fixieren, mit geschlossenen Augen anschwimmen), locker AUS |                          |         |
| Sa |       | L 20km Tempo-Dauerlauf Zieltempo  | K Rumpfstabi             |         |
| So |       | KE 3,5h R Zieltempo + 1h L Zieltempo  |                          |         |