

Triathlon-Langdistanz-Vorbereitung

Phase: **Spezifische Phase**

Woche #: **06**

Belastung: **W3**

Meso-/Mikrozyklen						Krafttraining am Gerät					Rumpfstabi	Koordination
GA1	GA2	EB	Schnelligk.	Schnellkr.	KA	Max.Kraft	Hypertrophie	KA	Explosiv	Schnell		

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

// Wochenplan

Datum	Training 1	Training 2 / Alternative	Comment
Mo	S 1500m locker bis zügig EIN, 6x100m Paddles GA2 gleiten, 200m locker, 6x100m Paddles hohe Frequenz im EB, je 30sec Pausen, locker 10min AUS		
Di	R 15min EINrollen, 4x(4x(20sec Vollsprint + 40sec erholen) je 5min locker Pause), locker 15min AUS	K 15min EINrollen, 4x(4x(20sec Vollsprint + 40sec erholen) je 5min locker Pause), locker 15min AUS	
Mi	L 12km GA2 + 4km IANS		
Do	P		
Fr	S Warm up außerhalb des Beckens, 300m locker EIN, 8x 25m Tauchen + 25m Sprint, 12x 100m Wettkampftempo (15sec Pausen), Wenn im See, Orientierungsschwimmen (Punkt fixieren, mit geschlossenen Augen anschwimmen), locker AUS		
Sa	L 30km GA1/2 + 6km Endbeschleunigung bis Zieltempo	K Rumpfstabi kurz	
So	R 180km auf Zug (GA2/IANS) + 15min L Zieltempo, kurz locker AUS		