

Triathlon-Langdistanz-Vorbereitung

Phase: **Spezifische Phase**

Woche #: **08**

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 locker 1000m EIN inkl. Technik, 10x 50m Sprint max., je 1min Pause, 200m Test, locker AUS		
Di		K Rumpfstabi		
Mi		L Tempoarbeit: 10min locker EIN, KERN: 4x5km (jew. 2km knapp unter IANS, 2km genau an der IANS und 1km knapp über IANS), 4min Trabpausen, locker AUSlaufen		
Do		P		
Fr		S Warmup außerhalb des Beckens/Sees, 100m kurz Einschwimmen, 3x20min auf Zug (lange Züge, GA2 bis EB), 5min Pausen, locker AUS		
Sa		L 30km GA1/2 + 6km Endbeschleunigung bis Zieltempo	K Rumpfstabi kurz	
So		KE 1h L GA2 + 1h R IANS (Aeroposition) + 1h L GA2 + 20min R IANS + 40min R locker AUS		Ernährung optimieren