

# TRIATHLON MITTELDISTANZ-VORBEREITUNG

## // Infos & Vorgaben

### Leistungsdiagnostiken

Vor Leistungsdiagnostiken immer 2 Ruhetage setzen. 3 bis 4 Leistungsdiagnostiken über den Trainingszeitraum verteilen, am besten an die Phasenübergänge setzen.

### Wettkämpfe

Trainingswettkämpfe immer mit mindestens 3 Tagen verminderter Intensität vor- und nachbereiten.

### Pausen

Pausen bei Bedarf so setzen, dass kein Gefühl der Überbelastung (Schmerzen, Motivationsschwierigkeiten, Stress) aufkommt. Drei Tage Pause zur rechten Zeit sind besser als eine langwierige Verletzung zu riskieren oder durch Übertraining auszufallen.

### Trainingslager

Trainingslager können jederzeit gesetzt werden. Besonders wichtig aber in der Aufbauphase 2. Den Plan während der Trainingslager so anpassen, dass die Schwerpunkte erhalten bleiben, insgesamt aber die Umfänge erhöhen. Eine Erhöhung der GA-Anteile ist unproblematisch. Bei allen anderen Inhalten bitte auf den Körper hören und nur so weit erhöhen, wie es der Körper in Leistungssteigerung umsetzen kann. Trainingslager immer mit einer Wreg nachbereiten.

### W1, W2, W3, Wreg

Diese Einteilung zeigt die gesamte wachsende Belastungsintensität an (W1 bis W3), gefolgt von einer Regenerationsphase (Wreg).

## // Definitionen Ausdauertraining

### GA1

Erklärung: Lockeres Ausdauer-Grundlagentraining (aerob, extensiv)  
Beispiel: 30 bis x Minuten lockerer Dauerlauf

### GA2

Erklärung: Mittleres Ausdauer-Grundlagentraining (Mischstoffwechsel)  
Beispiel: X Minuten Dauerbelastung im GA2-Bereich (in einer Leistungsdiagnostik zu ermitteln)

### EB

Erklärung: Intensives Ausdauertraining am aerob-anaeroben Übergang  
Beispiel: 6x5min Dauerbelastung an der IANS (in einer Leistungsdiagnostik zu ermitteln)

### Schnelligkeit

Erklärung: Kurze hohe Belastungen (anaerob)  
Beispiel: 6x20 Sekunden Sprint

### Schnellkraft

Erklärung: Explosive kurze Belastungen (anaerob)  
Beispiel: 4x12 Frosch- oder Hocksprünge

### Kraftausdauer

Erklärung: Kraftintensive ausdauerorientierte Belastungen (Mischstoffwechsel)  
Beispiel: 5x5min Rad dicker Gang im GA2

## TRIATHLON MITTELDISTANZ-VORBEREITUNG

### // Definitionen Gerätetraining

#### Maximalkraft

Erklärung: Kurze Belastungen bei geringen Wiederholungszahlen mit max. Kraftanstrengung  
Beispiel: 5 Sätze à 5-7 Wiederholungen

#### Hypertrophie

Erklärung: Muskelaufbautrainigng  
Beispiel: 3 Sätze à 8-12 Wiederholungen

#### Kraftausdauer

Erklärung: Training der Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung  
Beispiel: 3 Sätze à 15-25 Wiederholungen

#### Explosivkraft

Erklärung: Variante der Schnellkraft (verzögerte exzentrische Belastung)  
Beispiel: 3 Sätze à 10 Wiederholungen, Geschwindigkeit 4-1 steigern

#### Schnellkraft

Erklärung: Krafttraining, um in kurzer Zeit einen hohen Impuls zu erzeugen  
Beispiel: 4 Sätze à 5 sehr schnelle Wiederholungen, Geschwindigkeit 1-1

#### Rumpfstabilisation

Erklärung: Rumpf-Athletik  
Beispiel: Unterarmstütz (längs, seitlich)

#### Koordination

Erklärung: Steigerung des intra-/intermuskulären Zusammenspiels  
Beispiel: Lauf-ABC, Hohe Frequenz beim Radfahren, Einarmschwimmen etc.

# TRIATHLON MITTELDISTANZ-VORBEREITUNG

// Rahmenplan & Zyklisierung

Woche	Belastung	Datum	Highlights		GA 1	GA 2	EB	Schnelligkeit	Schnellkraft	Kraftausdauer	Max. Kraft	Hypertrophie	Kraftausdauer	Explosiv	Schnell	Rumpfstabilisation	Koordination
31	W2			Grundlagenphase 1													
30	W3			Grundlagenphase 1													
29	Wreg			Grundlagenphase 1													
28	W1			Grundlagenphase 1													
27	W2			Grundlagenphase 1													
26	W3			Grundlagenphase 1													
25	Wreg			Grundlagenphase 2													
24	W1	WK	2-3 10km-Wettkämpfe in den Wochen 24 bis 18	Grundlagenphase 2													
23	W2			Grundlagenphase 2													
22	W3			Grundlagenphase 2													
21	Wreg			Grundlagenphase 2													
20	W1			Grundlagenphase 2													
19	W2			Aufbauphase 1													
18	W3			Aufbauphase 1													
17	Wreg			Aufbauphase 1													
16	W1			Aufbauphase 1													
15	W2			Aufbauphase 1													
14	W3	WK	Halbmarathon in Woche 14 bis 12	Aufbauphase 2													
13	Wreg			Aufbauphase 2													
12	W1			Aufbauphase 2													
11	W2			Aufbauphase 2													
10	W3			Aufbauphase 2													
9	W3	WK	Olymp. Distanz in Woche 9-7	Spezifische Phase													
8	W3			Spezifische Phase													
7	Wreg			Spezifische Phase													
6	W3			Spezifische Phase													
5	W3			Spezifische Phase													
4	Wreg	WK	Olympische Distanz	Tapering													
3	W2			Tapering													
2	W1			Tapering													
1	WKW	WK	<b>HAUPTWETTKAMPF</b>	Tapering													