

# TRIATHLON MITTELDISTANZ

## TRAININGSPLAN

**Woche 1**  
vor dem Wettkampf

- Kürzel**
- WK Wettkampf
  - LD Leistungsdiagnostik
  - P Pause
  - L Laufen
  - R Radfahren
  - S Schwimmen
  - KE Korpereinheit
  - K Kraft / Dehnen / Beweglichkeit
  - W1 Woche mit geringer Intensität
  - W2 Woche mit mittlerer Intensität
  - W3 Woche mit hoher Intensität
  - Wreg Regenerationswoche

Datum	WK	P	Training 1	Training 2 / Alternative	Info / Kommentar	Wettkämpfe / Tests	Makrozyklen / Phasen	Meso- und Mikrozyklen						Krafttraining am Gerät				Rumpf- stabilisation	Ko- ordination	
								GA 1	GA 2	EB	Schnellig-	Schnell-	Kraft-	Max	Hyper-	Kraft-	Explosiv			Schnell
								kraft	ausdauer	kraft	trophie	ausdauer	Explosiv	Schnell						
							Tapering													
	Di	P					Tapering													
	Mi	KE	60min R GA2, alle 10min für 1min im Stehen gegen Widerstand beschleunigen, Wechsel zum L: 10min IANS hohe Frequenz, 10min GA2 kurzer Bodenkontakt, 10min locker AUS				Tapering													
	Do	P					Tapering													
	Fr	S	300m locker EIN, 3x100m locker steigern, kurz AUS				Tapering													
	Sa	KE	30min locker R, 4x20sec leicht steigern + 20min locker L, 4x20sec locker steigern				Tapering													
	So	WK	Wettkampf		VIEL ERFOLG!!		Tapering													