

TRIATHLON MITTELDISTANZ

TRAININGSPLAN

Woche 10
vor dem Wettkampf

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

Datum	W3	S	Training 1	Training 2 / Alternative	Info / Kommentar	Wettkämpfe / Tests	Makrozyklen / Phasen	Meso- und Mikrozyklen										Rumpf- stabilisation	Ko- ordination		
								GA 1	GA 2	EB	Schnellig-	Schnell- kraft	Kraft- ausdauer	Max Kraft	Hyper- trophie	Kraft- ausdauer	Explosiv			Schnell	
			1000m locker EIN, KERN: 12x100m (75m schnell +25 Sprint, 45sec Pause), beliebig lange AUS				Aufbauphase 2														
	Di			K	Rumpfstabi		Aufbauphase 2														
	Mi	L	Tempoarbeit: 20min locker EIN, KERN: 4x4km (jew. 2km knapp unter IANS, 1km genau an der IANS und 1km knapp über IANS), 4min Trabpausen, locker AUSlaufen				Aufbauphase 2														
	Do	P					Aufbauphase 2														
	Fr	L	20km Fahrtspiel zw. GA1 und IANS nach Tagesverfassung				Aufbauphase 2														
	Sa	R	locker EIN, KERN: 4x20min Aeroposition im Bereich der IANS, je 5min Pausen fast passiv, 20min locker AUS	K	regenerativer Lauf um 5-8km + Rumpfstabi		Aufbauphase 2														
	So	KE	4-6h Koppeleinheit R+L im GA1 bis GA2 zu etwa gleichen Anteilen. Wechsel unter 10min. ca. 20km L		Ernährung optimieren		Aufbauphase 2														