

## TRIATHLON MITTELDISTANZ TRAININGSPLAN

Woche 11  
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	Training 1		Training 2 / Alternative		Info / Kommentar	Wettkämpfe / Tests	Makrozyklen / Phasen	Meso- und Mikrozyklen							Krafttraining am Gerät		Rumpf- stabilisation	Ko- ordination
	W	T	W	T				GA 1	GA 2	EB	Schnellig- keit	Schnell- kraft	Kraft- ausdauer	Max Kraft	Hyper- trophie	Kraft- ausdauer		
W2	S	3800m Wechseltempo (Grundtempo GA2, jeden 4. 100er im EB bei erhöhter Frequenz)					Aufbauphase 2											
Di			K	Rumpfstabi			Aufbauphase 2											
Mi	L	Tempoarbeit: 20min locker EIN, KERN: 5x3km (jew. 2km knapp unter IANS und 1km knapp über IANS), 4min Trabpausen, locker AUSlaufen					Aufbauphase 2											
Do	P						Aufbauphase 2											
Fr	S	(evtl. 2000m regenerativ technisch)					Aufbauphase 2											
Sa	R	locker EIN, KERN: 3x25min 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											