

TRIATHLON MITTELDISTANZ TRAININGSPLAN

Woche 12
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 | W1 | 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 | Kraft- ausdauer | Max Kraft | Hyper- trophie | Kraft- ausdauer | | | Explosiv |
| | Di | | | | | Aufbauphase 2 | | | | | | | | | | | | |
| | Mi | L 14-18km GA1 Dauerlauf | | | | Aufbauphase 2 | | | | | | | | | | | | |
| | Do | P | | | | Aufbauphase 2 | | | | | | | | | | | | |
| | Fr | S locker 1000m EIN mit Technikprogram, KERN: 2x4x200m Paddles GA2, je 30sec Pause, zwischen den Blöcken 100m locker, 400m locker gleiten ohne Paddles, locker AUS | | | | Aufbauphase 2 | | | | | | | | | | | | |
| | Sa | R locker EIN, KERN: 2x15min Aeroposition im Bereich der IANS, je 5min Pause fast passiv, 20min locker AUS | | K Rumpfstabi | | Aufbauphase 2 | | | | | | | | | | | | |
| | So | KE 4-6h Koppeleinheit R+L im GA1 bis GA2 zu etwa gleichen Anteilen. Wechsel unter 10min, dann 15-20km L | | Geme beim L und R alle 10-15min für 20sec antreten. | | Aufbauphase 2 | | | | | | | | | | | | |