

## TRIATHLON MITTELDISTANZ TRAININGSPLAN

**Woche 13**  
vor dem Wettkampf

**Kürzel**

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

Datum	Wreg	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- keit	Schnell- kraft	Kraft- ausdauer	Max Kraft	Hyper- trophie	Kraft- ausdauer	Explosiv		
		Woche frei, Training nur, wenn Spaß und Motivation. Gerne mal Saunagänge oder eine Wanderung. Füße hoch ist auch in Ordnung, wenn Dir danach ist. Technisches Schwimmtraining wäre ok.				Aufbauphase 2												
	Di	"				Aufbauphase 2												
	Mi	"				Aufbauphase 2												
	Do	"				Aufbauphase 2												
	Fr	"				Aufbauphase 2												
	Sa	"				Aufbauphase 2												
	So	"				Aufbauphase 2												