

## TRIATHLON MITTELDISTANZ TRAININGSPLAN

**Woche 14**  
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	
	W3	S						GA 1	GA 2	EB	Schnellig-	Schnell-	Kraft-	Max	Hyper-			Kraft-
	W3	S	2500m Wechseltempo (Grundtempo GA2, jeden 4. 100er im EB bei erhöhter Frequenz)			Halbmarathon in Woche 14 bis 12	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	locker 1000m EIN mit Technikprogram, KERN: 2x6x100m Paddles GA2, je 30sec Pause, zwischen den Blöcken 100m locker, 400m Tempotest ohne Paddles, locker AUS				Aufbauphase 2											
	Sa	R	locker EIN, KERN: 4x15min Aeroposition im Bereich der IANS (Frequenz um 60rpb), je 5min Pausen fast passiv, 20min locker AUS	K	regenerativer Lauf um 5km + Rumpfstabi		Aufbauphase 2											
	So	KE	4-5h Koppeleinheit R+L im GA2 bis EB (70% GA2, 30% EB) . Wechsel unter 10min. dann 20km L		Geme beim L und R alle 10-15min für 20sec antreten.		Aufbauphase 2											