

TRIATHLON MITTELDISTANZ TRAININGSPLAN

Woche 15
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	W2	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	L	Tempoarbeit: 20min locker EIN, KERN: 5x2km (jew. Hälfte knapp unter IANS und Hälfte knapp über IANS), 4min Trabpausen, locker AUSlaufen				Aufbauphase 1												
Mi	P					Aufbauphase 1												
Do	S	(evtl. 2000m regenerativ technisch)		K Schnellkraft am Gerät + Rumpfstabi		Aufbauphase 1												
Fr	S	locker 800m EIN, KERN: 5x500m (200m GA1 + 200m GA2 + 100m Tempo), 600m locker AUS, 4x50m Steigerungen einbauen				Aufbauphase 1												
Sa	R	locker EIN, KERN: 4x15min Aeroposition im Bereich der IANS, je 5min Pausen fast passiv, 20min locker AUS	L	regenerativer Lauf um 10km		Aufbauphase 1												
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 1												