

TRIATHLON MITTELDISTANZ TRAININGSPLAN

Woche 16
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- keit	Schnell- kraft	Kraft- ausdauer	Max Kraft	Hyper- trophie			Kraft- ausdauer
Di	L	20min locker EIN, KERN: 10x8 Froschsprünge explosiv, je 2min Trabpause, 10min zügig GA2 anschließen und 10min locker AUS				Aufbauphase 1											
Mi	P					Aufbauphase 1											
Do			K	Schnellkraft am Gerät + Rumpfstabi		Aufbauphase 1											
Fr	S	1500m EIN (Wechseltempo alle 50m zw. GA1 und GA2), KERN: 20x25m Sprint (+25m locker), jeden 3. oder 4. mit Paddles, je 25sec Pause, locker 1000m AUSschwimmen				Aufbauphase 1											
Sa	L	20-25km GA1, alle 10min für 1min bis EB steigern	R	20min locker EIN, KERN: 16x 10sec gegen hohen Widerstand sprinten, 2min Pause (Rollen), 10min locker AUSrollen		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											