

TRIATHLON MITTELDISTANZ TRAININGSPLAN

Woche 21
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	L	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		
	Di	L	20min locker EIN, Koordinationsprogramm (je Übung 2 Durchgänge, auf saubere Ausführung achten), KERN: 50min GA1/2-Dauerlauf, locker 10min AUstraben				Grundlagenphase 2										
	Mi	R	evtl. locker Rollen um 45min, evtl. als Vorbereitung zum Krafttraining		K Explosivkraft am Gerät + Rumpfstabi (gut aufwärmen und soft einsteigen!!)		Grundlagenphase 2										
	Do	L	60min variabler Dauerlauf, Belastung je nach Verfassung, geme im hügeligen Gelände				Grundlagenphase 2										
	Fr				S 60min regenerativ und technisch		Grundlagenphase 2										
	Sa	R	90min GA1/2, alle 15min für 1min beschleunigen mit kleinem Gang		S 20min locker EIN, KERN: 1000m locker, alle 100m für 25m Frequenz steigern, ausführlich dehnen und locker AUS		Grundlagenphase 2										
	So	P					Grundlagenphase 2										