

## TRIATHLON MITTELDISTANZ TRAININGSPLAN

**Woche 25**  
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	W	rec	P	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		
								Grundlagenphase 2											
	Di		P					Grundlagenphase 2											
	Mi					K Maximalkraft + Rumpfstabi		Grundlagenphase 2											
	Do	R		75min GA1 rollen, 4x30sec Steigerung im Stehen einbauen				Grundlagenphase 2											
	Fr	L		technischer Dauerlauf mit regelmäßigen Koordinationenübungen, alles GA1/2				Grundlagenphase 2											
	Sa	S		locker je 600m EIN/AUS mit Frequenzwechseln, dazwischen 4-8x100m mit Paddles intensiver Abdruck, niedrige Frequenz GA2, Pausen bis zur Erholung				Grundlagenphase 2											
	So		P					Grundlagenphase 2											