

TRIATHLON MITTELDISTANZ TRAININGSPLAN

Woche 29
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	R	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- kraft	Schnell- kraft	Kraft- ausdauer	Max Kraft	Hyper- trophie		
Di	P		Locker rollen um 60-75min				Grundlagenphase 1										
				K	Leichtes Krafttraining, Schwerpunkt Dehnen/Wellness		Grundlagenphase 1										
Mi	S		Locker um 45min, Lagenwechsel, Technikprogramm				Grundlagenphase 1										
Do	P						Grundlagenphase 1										
Fr	S		Locker EIN und AUS, je mind. 10min, KERN: 8-12x 100m (je 50m langsam steigern bis schnell, 25m halten, Rest sehr locker), Pausen bis zur Erholung (ca. 45sec-1min)				Grundlagenphase 1										
Sa	R		1-2h GA1 Dauerbelastung bei 80-100 Umdrehungen				Grundlagenphase 1										
So	L		GA1-lauf 60min regenerativ				Grundlagenphase 1										