

TRIATHLON MITTELDISTANZ TRAININGSPLAN

Woche 30
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	W3	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- keit	Schnell- kraft	Kraft- ausdauer	Max Kraft	Hyper- trophie	Kraft- ausdauer			Explosiv
Di	L		Locker 10min EIN, Koordinationsprogramm (4 Übungen, je 2x sauber ausführen), KERN: 4x(9min locker + 30sec Tempo aufnehmen + 30sec Sprint), alles am Stück, 10min locker AUS	K	Muskelaufbau		Grundlagenphase 1												
Mi	L		Lockerer Dauerlauf 60min, dabei 4-8x8 Froschsprünge einbauen				Grundlagenphase 1												
Do	S		2x25min GA1, trotzdem auf gute Körperspannung achten, alle 200m für 20m Sprint, mal mit Abstoßen, mal ohne, kurze Dehnpause zw. den "Intervallen"				Grundlagenphase 1												
Fr	S		Locker EIN und AUS, je mind. 10min, KERN: 8-12x 100m (je 50m langsam steigern bis schnell, 15m Sprint, Rest sehr locker), Pausen bis zur Erholung (ca. 45sec-1min)				Grundlagenphase 1												
Sa	R		2-3h GA1 Dauerbelastung bei 80-100 Umdrehungen, alle 8min für 20sec Sprint	S	Locker je 10min EIN/AUS, KERN: 3x600m GA1/2 (je 200m Kraul, 100m Rücken, 100m Brust)		Grundlagenphase 1												
So	L		Langer Lauf GA1 mind. 90-120min, alle 1min für 1min auf extrem kurzen Bodenkontakt achten				Grundlagenphase 1												