

TRIATHLON MITTELDISTANZ TRAININGSPLAN

Woche 4
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	Wreg	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			Explosiv
	Di	S	1500m regenerativ			Tapering												
	Mi	L	locker um 60min, Dehnpausen einbauen	Schwimmeinheiten ab sofort vorzugsweise im See		Tapering												
	Do	P				Tapering												
	Fr	R	regenerativ um 90min			Tapering												
	Sa	L	20min zügig, locker AUStraben			Tapering												
	So	WK	Ein Kurztriathlon zum Testen		Kurzdistanz	Tapering												