

TRIATHLON MITTELDISTANZ TRAININGSPLAN

Woche 5
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	S	regenerativ um 1500m	K	Rumpfstabi	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		
	Di	R	15min EINrollen, 4x(4x(20sec Vollsprint + 40sec erholen) je 5min locker Pause), locker 15min AUS					Spezifische Phase											
	Mi	L	12km GA2 + 10km IANS					Spezifische Phase											
	Do	P						Spezifische Phase											
	Fr	S	Warm up außerhalb des Beckens, 300m locker EIN, 8x 25m Tauchen + 25m Sprint, 12-16x 100m Wettkampftempo (15sec Pausen), Wenn im See, Orientierungsschwimmen (Punkt fixieren, mit geschlossenen Augen anschwimmen), locker AUS					Spezifische Phase											
	Sa	L	12km Tempo-Dauerlauf Zieltempo	K	Rumpfstabi			Spezifische Phase											
	So	KE	2h R Zieltempo + 45min L Zieltempo					Spezifische Phase											