

TRIATHLON MITTELDISTANZ TRAININGSPLAN

Woche 7
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
		Woche frei, Training nur, wenn Spaß und Motivation. Ideen wären erste lockere Runden im See oder auch mal eine Wanderung. Füße hoch ist auch in Ordnung, wenn Dir danach ist.				Spezifische Phase											
	Di	"				Spezifische Phase											
	Mi	"				Spezifische Phase											
	Do	"				Spezifische Phase											
	Fr	"				Spezifische Phase											
	Sa	"				Spezifische Phase											
	So	"				Spezifische Phase											