

# TRIATHLON MITTELDISTANZ

## TRAININGSPLAN

**Woche 8**  
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	W3	S	locker 1000m EIN inkl. Technik, 10x 50m Sprint max., je 1min Pause, 200m Test, locker AUS	Training 1	Training 2 / Alternative	Info / Kommentar	Wettkämpfe / Tests	Makrozyklen / Phasen	Meso- und Mikrozyklen										Rumpf- stabilisation	Ko- ordination		
									GA 1	GA 2	EB	Schnellig-	Schnell- kraft	Kraft- ausdauer	Max Kraft	Hyper- trophie	Kraft- ausdauer	Explosiv			Schnell	
	Di							Spezifische Phase														
	Mi	L	Tempoarbeit: 10min locker EIN, KERN: 4x5km (jew. 2km knapp unter IANS, 2km genau an der IANS und 1km knapp über IANS), 4min Trabpausen, locker AUSlaufen					Spezifische Phase														
	Do	P						Spezifische Phase														
	Fr	S	Warmup außerhalb des Beckens/Sees, 100m kurz Einschwimmen, 3x15min auf Zug (lange Züge, GA2 bis EB), 5min Pausen, locker AUS					Spezifische Phase														
	Sa	L	14km GA1/2 + 6km Endbeschleunigung bis Zieltempo					Spezifische Phase														
	So	KE	1h L GA2 + 0,5h R IANS (Aeroposition) + 1h L GA2 + 20min R IANS + 0,5h R locker AUS			Ernährung optimieren		Spezifische Phase														