

## Trainingsplanung Triathlet 2017-1 Allgemeine Vorbereitungsphase 2

Zyklisierung			Trainingsinhalte (beispielhafte Verteilung auf Wochentage)							Wochenstunden	Anmerkung	
Wo.	Woche bis	Mesozyklus	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Abweichung von +/- 10%		
9	11.12.16	3	Regeneration	70 Regeneration + Schwimmen	70 Kombi: Rolle 40': HIT(IM): 15'Einf + 6x(30"/30") + 17'G1 + Lauf 40'G1	120 Rolle 60': KA(G2)-Interv. 6x5'(2'Pause) + Schwimmen	90 Lauf 90'G1 nach 65': 3x30" Steigern dazwischen je 5'G1	140 Kraft + Kombi: MTB oder Rolle 45'G1/2 + Lauf: 10'G1'+15'G2+10'G1	240 1.E: Rad 120'-180'G1 (je nach Witterung) 2.E: Schwimmen	730	12,2	
10	18.12.16	3	Regeneration	150 KA-Hügelläufe:15' G1+2x6 Ü. Lauf ABC+ 8x1,5'bergauf (P: bergab) + 15'G1 + Schwimmen	80 Kombi: Rolle 40': HIT(IM): 15'Einf + 8x(30"/30") + 17'G1 + Lauf 40'G1	120 Rolle 60': KA(G2)-Interv. 5x6'(2,5'Pause) + Schwimmen	90 Lauf 90'G1 nach 60': 4x30" Steigern dazwischen je 5'G1	145 Kraft + Kombi: MTB oder Rolle 45'G1/2 + Lauf: 10'G1'+20'G2+10'G1	240 1.E: Rad 120'-180'G1 (je nach Witterung) 2.E: Schwimmen	825	13,8	
11	25.12.16	3	Regeneration	155 KA-Hügelläufe:15' G1+2x6 Ü. Lauf ABC+ 9x1,5'bergauf (P: bergab) + 15'G1 + Schwimmen	85 Kombi: Rolle 40': HIT(IM): 15'Einf + 9x(30"/30") + 16'G1 + Lauf 45'G1	130 Rolle 70': KA(G2)-Interv. 5x8'(2,5'Pause) + Schwimmen	90 Lauf 90'G1 nach 55': 5x30" Steigern dazwischen je 5'G1	150 Kraft + Kombi MTB oder Rolle 45'G1/2 + Lauf: 10'G1'+25'G2+10'G1	240 1.E: Rad 120'-180'G1 (je nach Witterung) 2.E: Schwimmen	850	14,2	
12	01.01.17	4	Regeneration	110 Lauf 40'G1/2 Fahrtspiel + Schwimmen	75 Kombi beliebig 75'G1	120 Rolle 60': KA(G2)-Interv. 6x5'(2'Pause) + Schwimmen	60 Lauf 60'G1	135 Kraft + Kombi beliebig 75'G1	150 1.E: Rad 60'G1 2.E: Schwimmen	650	10,8	Kompensations-woche
13	08.01.17	4	Regeneration	160 KA-Hügelläufe:15' G1+2x6 Ü. Lauf ABC+ 10x1,5'bergauf (P: bergab) + 15'G1 + Schwimmen	100 Kombi: Rolle 50': HIT(IM): 15'Einf + 2x6x(30"/30") 5' Serienpause + 18'G1 + Lauf 50'G1	140 Rolle 80': KA(G2)-Interv. 5x10'(2,5'Pause) + Schwimmen	90 Lauf 90'G1 nach 50': 6x30" Steigern dazwischen je 5'G1	155 Kraft + Kombi MTB oder Rolle 45'G1/2 + Lauf: 10'G1'+30'G2+10'G1	240 1.E: Rad 120'-180'G1 (je nach Witterung) 2.E: Schwimmen	885	14,8	
14	15.01.17	4	Regeneration	165 KA-Hügelläufe:15' G1+2x6 Ü. Lauf ABC+ 11x1,5'bergauf (P: bergab) + 15'G1 + Schwimmen	105 Kombi: Rolle 50': HIT(IM): 15'Einf + 2x8x(30"/30") 5' Serienpause + 14'G1 + Lauf 55'G1	150 Ergo 90': KA(G2)-Interv. 5x12'(3'Pause) + Schwimmen	90 Lauf 90'G1 nach 45': 7x30" Steigern dazwischen je 5'G1	160 Kraft + Kombi MTB oder Rolle 45'G1/2 + Lauf: 10'G1'+35'G2+10'G1	240 1.E: Rad 120'-180'G1 (je nach Witterung) 2.E: Schwimmen	910	15,2	
15	22.01.17	4	Regeneration	170 KA-Hügelläufe:15' G1+2x6 Ü. Lauf ABC+ 12x1,5'bergauf (P: bergab) + 15'G1 + Schwimmen	110 Kombi: Rolle 50': HIT(IM): 15'Einf + 2x10x(30"/30") 5' Serienpause + 10'G1 + Lauf 60'G1	150 Ergo 90': KA(G2)-Interv. 4x15'(3'Pause) + Schwimmen	90 Lauf 90'G1 nach 40': 8x30" Steigern dazwischen je 5'G1	165 Kraft + Kombi MTB oder Rolle 45'G1/2 + Lauf: 10'G1'+40'G2+10'G1	240 1.E: Rad 120'-180'G1 (je nach Witterung) 2.E: Schwimmen	925	15,4	
16	29.01.17	4	Regeneration	Schwimmen	30 25.01. 17.30 Uhr Laktattest Ergo	Schwimmen	30 27.01. 13.30 Uhr Laktattest Laufen	135 Kraft + Kombi beliebig 75'G1	150 1.E: Rad 60'G1 2.E: Schwimmen	345	5,8	Kompensations-woche

normale Trainingswoche Taperingwoche

Wettkampftag Regeneration

Urlaub