

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

Schwimmplan2_17_Triathlet.xls

Wo.	Training 1		Training 2		Training 3	
9	400	400 Ein (beliebig)	400	400 Ein (beliebig)	400	400 Ein (beliebig)
	300	6x50: 25steigern+25 locker	400	8x50 Tü: 25 Tü + 25 Kraul	300	12x25 Züge zählen
	300	12x25 (1. Sprint / 2. locker)	300	2x(50Arme/50Beine/50Ganzes)	600	6x100 Kraft (PaPuSchlauch)
	100	100 lo	100	100 lo	100	100 lo
	1400	100+200+400+4x100+4x50+4x25 G2	1500	500+5x100+10x50 G2	1000	500+5x100 G2
	100	100 lo	100	100 lo	100	100 lo
	200	4x50 Kraul Beine	200	4x50 Kraul Beine	300	3x100 Kraul Beine
	200	200 Aus	200	200 Aus	200	200 Aus
	3000		3200		3000	
	10	400	400 Ein (beliebig)	400	400 Ein (beliebig)	400
300		6x50: 25steigern+25 locker	500	5x100 Hypoxie	800	8x100 Kraft (PaPuSchlauch)
300		12x25 (1. Sprint / 2. locker)		2er/3er/5er/7er-Zug	100	100 lo
100		100 lo	100	100 lo	1500	1500 Tempowechsel
1400		200+8x25+200+4x50+200+2x100+200 G2	1500	500+400+300+200+100 Kraul	200	200 G2/100 lo
100		100 lo	100	100 lo	100	100 lo
200		4x50 Kraul Beine	300	12x25 Beine (Kraul/Rücken)	200	8x25 Beine (Kraul/Rücken)
200		200 Aus	200	200 Aus	200	200 Aus
3000			3100		3300	
11		400	400 Ein (beliebig)	400	400 Ein (beliebig)	400
	300	6x50: 25steigern+25 locker	400	8x50 Tü: 25 Tü + 25 Kraul	800	8x100 Kraft (PaPuSchlauch)
	300	12x25 (1. Sprint / 2. locker)	300	6x50: 25steigern+25 locker	100	100 lo
	100	100 lo	100	100 lo	1200	12x100 G2
	1400	200/300/400/300/200 G2	1000	1000m-Test	100	100 lo
	100	100 lo	200	200 lo	300	3x100 Kraul Beine
	300	12x25 Kraul Beine	300	6x50 Kraul Beine	200	200 Aus
	200	200 Aus	200	200 Aus		
	3100		2900		3100	
	12	400	400 Ein (beliebig)	400	400 Ein (beliebig)	400
300		6x50: 25steigern+25 locker	400	8x50 Tü: 25 Tü + 25 Kraul	800	8x100 Kraft (PaPuSchlauch)
400		16x25 (1. Sprint / 2. locker)	600	4x(50Arme/50Beine/50Ganz)	100	100 lo
100		100 lo	100	100 lo	1200	1200 Tempowechsel
1200		2x(300+3x100) G2	1200	6x200 G2	250	250 G2/50 lo
100		100 lo	100	100 lo	100	100 lo
300		3x100 Kraul Beine	200	200 Kraul Beine	300	12x25 Beine (Kraul/Rücken)
200		200 Aus	200	200 Aus	200	200 Aus
3000			3200		3100	

Schwimmplan2_17_Triathlet.xls

Wo.	Training 1		Training 2		Training 3	
13	400	400 Ein (beliebig)	400	400 Ein (beliebig)	400	400 Ein (beliebig)
	300	6x50: 25steigern+25 locker	500	5x100 Hypoxie	800	8x100 Kraft (PaPuSchlauch)
	400	16x25 (1. Sprint / 2. locker)		2er/3er/5er/7er-Zug	100	100 lo
	100	100 lo	100	100 lo	1200	400+8x50+400 G2
	1200	300+3x100+300+6x50 G2	1600	4x(200+4x50) G2	100	100 lo
	100	100 lo	100	100 lo	400	8x50 Kraul Beine
	400	8x50 Beine (Kraul/Rücken)	300	3x100 Beine (Kraul/Rücken)	200	200 Aus
	200	200 Aus	200	200 Aus		
	3100		3200		3200	
14	400	400 Ein (beliebig)	400	400 Ein (beliebig)	400	400 Ein (beliebig)
	300	6x50: 25steigern+25 locker	400	4x(25re/25li/50ganzes)	800	8x100 Kraft (PaPuSchlauch)
	400	16x25 (1. Sprint / 2. locker)	600	4x(50Arme/50Beine/50Ganz)	100	100 lo
	100	100 lo	100	100 lo	1200	1200 Tempowechsel
	1500	600+500+400 G2	1200	3x400 G2	300	300 G2/100 lo
	100	100 lo	100	100 lo	100	100 lo
	300	300 Kraul Beine	300	6x50 Kraul Beine	400	4x100 Kraul Beine
	200	200 Aus	200	200 Aus	200	200 Aus
	3300		3300		3200	
15	400	400 Ein (beliebig)	400	400 Ein (beliebig)	400	400 Ein (beliebig)
	300	6x50: 25steigern+25 locker	400	8x50 Tü: 25 Tü + 25 Kraul	800	8x100 Kraft (PaPuSchlauch)
	500	20x25 (1. Sprint / 2. locker)	300	12x25 Züge zählen	100	100 lo
	100	100 lo	100	100 lo	1200	6x(100+2x50)G2
	1200	3x(200+2x100) G2	1500	800+4x100+300 G2	100	100 lo
	100	100 lo	200	200 lo	300	12x25 Beine (Kraul/Rücken)
	400	2x200 Kraul Beine	300	300 Kraul Beine	200	200 Aus
	200	200 Aus	200	200 Aus		
	3200		3400		3100	
16	400	400 Ein (beliebig)	400	400 Ein (beliebig)	400	400 Ein (beliebig)
	300	6x50: 25steigern+25 locker	600	6x100 Hypoxie	800	8x100 Kraft (PaPuSchlauch)
	500	20x25 (1. Sprint / 2. locker)		2er/3er/5er/7er-Zug	100	100 lo
	100	100 lo	100	100 lo	1600	2x800 Tempowechsel
	1400	5x100+400+3x100+200 G2	1600	400+2x200+4x100+8x50 G2		1. 150 G2/50 lo 2. 100 G2/100 lo
	100	100 lo	100	100 lo	100	100 lo
	300	6x50 Beine (Kraul/Rücken)	300	3x100 Lagen Beine	200	4x50 Beine (Kraul/Rücken)
	200	200 Aus	200	200 Aus	200	200 Aus
	3300		3300		3400	