



Wichtige Tipps zur Planung

Dieser 4 wöchige Trainingsplan ist beispielhaft und dient als Leitfaden für eine Vorbereitung. Er ist nicht exakt auf das Zeitbudget des Einzelnen abgestimmt. Dies ist nur mit einer individuellen Trainingsplanung unter Anleitung möglich. Das Ziel des Trainingsplanes liegt in der Entwicklung einer Belastungsverträglichkeit in allen 3 Disziplinen.

Der Anteil der intensiven Einheiten wird in diesem Plan häufiger. Dies verbessert die Belastungsverträglichkeit und trägt zu einer gewissen Tempohärte bei. Die Pausentage erfüllen in diesem Planungsabschnitt voll und ganz ihre Aufgabe. Sie geben dem Körper ausreichend Zeit, sich von den Intensitäten zu erholen.

Die Grundlageneinheiten haben nun ebenfalls aktiv erholenden Charakter. Sie folgen auf härtere Trainingsblöcke und sorgen für eine Kompensation und Anpassung des Körpers auf ein höheres Niveau. Das Techniktraining im Schwimmen sollte weiter im Auge behalten werden und weiterhin auch von einem Experten zeitweise begleitet werden. Eine nochmalige Überprüfung der Sitzposition auf dem Rad durch einen Profi ist immer empfehlenswert. Dort kann viel Power verloren gehen.

Woche/Tag	Art	Inhalt	Dauer (Std.)	Intensität (% der max. Hf)
1/Mo	Pause			
1/Di	Lauf	Intervall B60"/P120" (3 Serien a 4 Wdh. , dazw. 8min Trabpause)	1	>85%
1/Mi	Rad	Kraftausdauer (am Berg) 3*10 min (Tf 50, dazw. 10 min locker)	1,5	ca. 80%
1/Do	Pause			
1/Fr	schwimmen	Technik (500m)/Intervall 5*100m/dazw. 100m locker (3 Serien, dazw. 200m locker)	1	>85%
1/Sa	Pause			
1/So	Lauf/Rad	Grundlage	1 bis 2	65 - 70%
2/Mo	Pause			
2/Di	Rad	Grundlage	1,5	65 - 70%
2/Mi	Lauf	Tempolauf 3*10min, dazw. 10 min locker	1	ca. 80%
2/Do	Pause			
2/Fr	schwimmen	Grundlage	1	ca. 70%
2/Sa	Pause			
2/So	Rad+Lauf	Grundlage 1,5 Std. Rad + 30 min Lauf	1 bis 2	65 - 70%
3/Mo	Pause			
3/Di	Rad	Intervall B60"/P60" (3 Serien mit je 4 Wdh. , dazw. 8min locker)	1,5	>85%
3/Mi	Lauf	Tempolauf 3*10min, dazw. 10 min locker	1	ca. 80%
3/Do	Pause			
3/Fr	schwimmen	Technik (500m)/Kraftausdauer 3*400m (Paddles/Pull Buoy/Ganze Lage)	1	ca. 80%
3/Sa	Pause			
3/So	Rad+Lauf	Grundlage 1,5 Std. Rad + 30 min Lauf	1 bis 2	65 - 70%
4/Mo	Pause			
4/Di	schwimmen	Grundlage 1000m	0,5	
4/Mi	Rad+Lauf	Wechseltraining (Rad 45 min + Lauf 20 min)	1,5	75 - 80 %
4/Do	Pause			
4/Fr	Pause			
4/Sa	Rad/Lauf	Vorbelastung: 30 min GA 1 Rad + 4min <WK Tempo; anschliessend 10 Lauf WK Tempo	1	75-80%
4/So	Triathlon	Wettkampf		65 - 70%

Legende: „B“ = Belastung „Hf“ = Herzfrequenz
„P“ = aktive Pause „Tf“ = Trittfrequenz

Intensität > 85% der max. HF
 Mittlere Intensität
 Grundlagentraining

Zoot Sports ist ein führender Hersteller von authentischer Ausdauer- und Triathlonbekleidung für Wettkampf und Training, Laufschuhen und Neoprenanzügen mit bahnbrechenden, innovativen Produktlösungen für jeden Athleten. Von Start bis Ziel – von Kopf bis Fuß. Weitere Informationen zu Zoot Sports finden Sie unter <http://www.zootsports.com>

