

ROOTS PERFORMANCE – Brombachsee Triathlon Mitteldistanz 2026

Level 3: erwartete Finish Zeit 4:30-5:00h



Block 1 – Struktur & Basis

Herzlich willkommen im Roots Performance Trainingsplan für deine Mitteldistanz am Brombachsee 2026. Der Trainingsplan Level 3 ist auf ein Finish mit 4:30-5:00h beim Brombachsee Triathlon ausgelegt.

Mit diesem ersten von sechs Trainingsblöcken starten wir in eine 24-wöchige Vorbereitung, die systematisch und aufeinander aufbauend gestaltet ist. Die gesamte Trainingsphase ist in 6 Blöcke à 4 Wochen unterteilt – jeder Block verfolgt ein klares Ziel und bereitet dich gezielt auf die nächste Stufe vor.

Im ersten Block steht der Aufbau deiner aeroben Grundlage im Fokus. Wir schaffen Struktur, entwickeln Trainingsroutinen und legen das Fundament für alle kommenden intensiveren Inhalte. Geduld und Konstanz sind hier entscheidend – nicht Tempo.

Deine Trainingszonen orientieren sich prozentual an deiner anaeroben Schwelle (VT2). Ziel ist es, deinen Fettstoffwechsel effizient zu entwickeln und deinen Körper nachhaltig belastbar zu machen. Trainiere bewusst in deinen individuellen Zonen – sie sind der Schlüssel für langfristigen Fortschritt.

Solltest du deine Schwellenwerte noch nicht kennen oder unsicher bei der Bestimmung deiner Trainingszonen sein, unterstützen wir dich gerne mit einer individuellen Leistungsdiagnostik. So stellst du sicher, dass du von Beginn an effizient und zielgerichtet trainierst. melde dich dafür gerne bei uns oder buche dir direkt auf unserer Homepage einen passenden Termin zur Leistungsdiagnostik: <https://roots-performance.de/homepage/leistungsdiagnostik>

Wir legen jetzt das Fundament, viel Spaß und Erfolg!

Dein Roots Performance Team

Trainingszonen	Rad		Laufen	
	Leistung w	Puls bpm	Pace min/km	Puls bpm
Regeneration	40 - 50%*	50 - 70%*	60 - 68%*	60 - 70%*
GA I	50 - 75%*	70 - 80%*	68 - 80%*	70 - 85%*
GA II	75 - 95%*	80 - 95%*	80 - 95%*	85 - 95%*
Schwelle	95 - 102%*	95 - 102%*	95 - 102%*	95 - 102%*
VO2max	102 - 120%*	102 - 120%*	102 - 120%*	102 - 120%*

* % von anaeroben Schwelle / VT2

Wochenstatistik					
Woche	Athletik	Swim	Rad	Lauf	Gesamt
1	01:20 h	02:00 h	03:30 h	02:45 h	09:35 h
2	01:20 h	02:00 h	03:55 h	03:15 h	10:30 h
3	01:20 h	02:00 h	04:20 h	03:50 h	11:30 h
4	01:20 h	00:45 h	02:00 h	01:55 h	06:00 h

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
KW 12: 16. - 22.03.2026	Ruhetag	Rad GA1 01:00 h 4x1min Trittfrequenz (TF) hoch (95-110rpm)	Lauf GA1 00:30 h Swim 01:00 h Mainset: 8x50 Technik (25/25) 8x100 GA1	Krafttraining 01:00 h Fullbody	Lauf GA1 0:45 h 4x15sek Steigerungslauf	Swim 01:00 h 8x50 Wassergefühl(25/25) 8x50m hohe Frequenz Rad GA1 02:30 h	Longrun GA1 01:30 h Stabi/Mobility 0:20 h
KW 13 23. - 29.03.2026	Ruhetag	Rad GA1 01:10 h 6x1min TF Variation hoch	Lauf GA1 00:40 h Swim 01:00 h Mainset: 8x50 Technik (25/25) 10x100 GA1	Krafttraining 01:00 h Fullbody	Lauf GA1 0:50 h 6x15sek Steigerungslauf	Swim 1:00 h 8x50 Wassergefühl(25/25) 12x50m Frequenzwechsel Rad GA1 02:45 h	Longrun GA1 01:45 h Stabi/Mobility 0:20 h
KW 14 30.03 - 05.04.2026	Ruhetag	Rad GA1 01:20 h 6x1min TF Variation hoch	Lauf GA1 00:50 h Swim 01:00 h Mainset: 8x50 Technik (25/25) 8x150 GA1	Krafttraining 01:00 h Fullbody	Lauf GA1 01:00 h 6x15sek Steigerungslauf	Swim 1:00 h 8x50 Wassergefühl(25/25) 16x50m hohe Frequenz Rad GA1 03:00 h	Longrun GA1 02:00 h Stabi/Mobility 0:20 h
KW 15: 06. - 12.04.2026 (Entlastungswoche)	Ruhetag	Deload Rad GA1 01:00 h sehr ruhig	Swim 0:45 h Deload sehr ruhig mit Technik Fokus und Pull Buoy (PB)	Krafttraining 01:00 h Fullbody	Lauf GA1 0:45 h sehr ruhiges Tempo	Swim 0:45 h 8x50 Wassergefühl(25/25) 8x50m Arme immer mit Deload Rad GA1 01:00 h	Lauf GA1 01:10 h Stabi/Mobility 0:20 h

Hinweis & Haftungsausschluss: Die Roots Performance GmbH haftet nicht für Personen- oder Sachschäden im Zusammenhang mit Trainingsplänen. Die Empfehlungen sind unverbindlich und erfolgen auf eigene Verantwortung. Haftung für entgangene Erfolge oder Folgeschäden ist ausgeschlossen.