

ROOTS PERFORMANCE – Brombachsee Triathlon Mitteldistanz 2026

Level 1: erwartete Finish Zeit 5:30-6:30h



Block 2 – Fettstoffwechsel & aerobe Kapazität

Im zweiten Trainingsblock liegt der Fokus auf dem weiteren Ausbau deiner aeroben Basis und der gezielten Entwicklung deines Fettstoffwechsels. Aufbauend auf den Strukturen aus Block 1 erhöhen wir nun schrittweise die Trainingsumfänge und festigen deine Belastungsverträglichkeit.

Ein Großteil des Trainings findet weiterhin im Grundlagenbereich GA I statt, um die Effizienz deines Fettstoffwechsels weiter zu verbessern und deine Ausdauer nachhaltig zu stabilisieren. Ergänzend integrieren wir punktuell erste intensivere Reize in Form von kurzen GA II-Abschnitten. Diese dienen dazu, deinen Körper behutsam an höhere Belastungen heranzuführen und deine Tempogewöhnung zu entwickeln.

Wichtig bleibt auch in diesem Block die Kontrolle über Intensität und Umfang. Konstanz und saubere Umsetzung stehen im Vordergrund – nicht maximale Geschwindigkeit.

Mit diesem Block schaffst du die Grundlage, um in den folgenden Trainingsphasen gezielt intensiver arbeiten zu können.

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	00:40 h	01:30 h	02:45 h	02:15 h	07:10 h
2	00:40 h	01:40 h	03:15 h	02:25 h	08:00 h
3	00:40 h	02:00 h	03:45 h	02:40 h	09:05 h
4	00:40 h	01:30 h	01:45 h	01:45 h	05:40 h

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
KW 16 13. - 19.04.2026	Ruhetag	Rad GA1 1:00 h 3x 10" Sprint + 50" GA1	Swim 0:45 h Mainset: 8x50 Technik (25/25) 4x50 GA2 sanft auf Zug	Stabi/Mobility 0:20 h	Lauf Tempow. 0:45 h 3x3' GA2 + 3' GA1	Swim 0:45 h 8x50 Wassergefühl(25/25) 4x100m Arme + Paddles Rad GA1 01:45 h	Longrun 1:30 h gesteigert GA1-GA2 Stabi/Mobility 0:20 h
KW 17 20. - 26.04.2026	Ruhetag	Rad GA1 1:15 h 5x 1' GA2 + 4' GA I	Swim 0:50 h Mainset: 8x50 Technik (25/25) 6x50 GA2 sanft auf Zug	Stabi/Mobility 0:20 h	Lauf Tempow. 0:50 h 3x4' GA2 + 4' GA1	Swim 0:50 h 8x50 Wassergefühl(25/25) 10x50m Frequenzwechsel Rad GA1 02:00 h	Longrun GA1 1:35 h Stabi/Mobility 0:20 h
KW 18 27.04 - 03.05.2026	Ruhetag	Rad GA1 1:30 h 3x 3' GA2 + 7' GA I	Swim 1:00 h Mainset: 8x50 Technik (25/25) 8x50 GA2 sanft auf Zug	Stabi/Mobility 0:20 h	Lauf Tempow. 01:00 3x5' GA2 + 5' GA1	Swim 1:00 h 8x50 Wassergefühl(25/25) 6x100m Arme GA1 Rad GA1 02:15 h	Longrun GA1 1:40 h gesteigert GA1-GA2 Stabi/Mobility 0:20 h
KW 19 04. - 10.05.2026 (Entlastungswoche)	Ruhetag	Deload Rad GA1 0:45 h sehr ruhig	Swim 0:45 h Deload sehr ruhig mit Technik Fokus und Pull Buoy	Stabi/Mobility 0:20 h	Lauf GA1 0:45 h sehr ruhiges Tempo	Swim 0:45 h 8x50 Wassergefühl(25/25) 8x50m Arme Deload Rad GA1 01:00 h	Lauf GA1 1:00 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.