

# ROOTS PERFORMANCE – Brombachsee Triathlon Mitteldistanz 2026

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



## 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	01:20 h	01:30 h	03:45 h	03:00 h	09:35 h
2	01:20 h	01:50 h	04:20 h	03:25 h	10:55 h
3	01:20 h	02:00 h	05:00 h	03:50 h	12:10 h
4	01:20 h	01:30 h	02:00 h	01:45 h	06:35 h

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>KW 16</b> 13. - 19.04.2026	Ruhetag	<b>Rad GA1</b> 01:15 h 3x 10" Sprint + 50" GA1	<b>Lauf GA1</b> 00:30 h <b>Swim</b> 00:45 h Mainset: 8x50 Technik (25/25) 8x50 GA2 sanft auf Zug	<b>Krafttraining</b> 01:00 h Fullbody	<b>Lauf Tempow.</b> 01:00 h 3x3' GA2 + 3' GA1	<b>Swim</b> 00:45 h 8x50 Wassergefühl(25/25) 4x100m Arme + Paddles <b>Rad GA1</b> 02:30 h	<b>Longrun</b> 01:30 h gesteigert GA1-GA2 <b>Stabi/Mobility</b> 00:20 h
<b>KW 17</b> 20. - 26.04.2026	Ruhetag	<b>Rad GA1</b> 01:20 h 5x 1' GA2 + 4' GA I	<b>Lauf GA1</b> 00:40 h <b>Swim</b> 00:50 h Mainset: 8x50 Technik (25/25) 12x50 GA2 sanft auf Zug	<b>Krafttraining</b> 01:00 h Fullbody	<b>Lauf Tempow.</b> 01:00 h 3x4' GA2 + 4' GA1	<b>Swim</b> 1:00 h 8x50 Wassergefühl(25/25) 10x50m Frequenzwechsel <b>Rad GA1</b> 03:00 h	<b>Longrun GA1</b> 01:45 h <b>Stabi/Mobility</b> 0:20 h
<b>KW 18</b> 27.04 - 03.05.2026	Ruhetag	<b>Rad GA1</b> 01:30 h 3x 3' GA2 + 7' GA I	<b>Lauf GA1</b> 00:50 h <b>Swim</b> 01:00 h Mainset: 8x50 Technik (25/25) 16x50 GA2 sanft auf Zug	<b>Krafttraining</b> 01:00 h Fullbody	<b>Lauf Tempow.</b> 01:00 h 3x5' GA2 + 5' GA1	<b>Swim</b> 1:00 h 8x50 Wassergefühl(25/25) 6x100m Arme GA1 <b>Rad GA1</b> 03:30 h	<b>Longrun GA1</b> 02:00 h gesteigert GA1-GA2 <b>Stabi/Mobility</b> 00:20 h
<b>KW 19</b> 04. - 10.05.2026 (Entlastungswoche)	Ruhetag	<b>Deload Rad GA1</b> 01:00 h sehr ruhig	<b>Lauf GA1</b> 00:45 h <b>Swim</b> 00:45 h Deload sehr ruhig mit Technik Fokus und Pull Buoy	<b>Krafttraining</b> 01:00 h Fullbody	<b>Lauf GA1</b> 00:45 h sehr ruhiges Tempo	<b>Swim</b> 0:45 h 8x50 Wassergefühl(25/25) 8x50m Arme <b>Deload Rad GA1</b> 01:00 h	<b>Lauf GA1</b> 01:00 h <b>Stabi/Mobility</b> 00:20 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.