

ROOTS PERFORMANCE – Brombachsee Triathlon Mitteldistanz 2026

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



Block 3 – VO2max

Im dritten Trainingsblock rückt die gezielte Entwicklung deiner VO₂max in den Fokus. Nach dem Aufbau einer stabilen aeroben Grundlage setzen wir nun verstärkt intensive Reize, um deine maximale Leistungsfähigkeit weiter zu steigern.

Zentrale Elemente dieses Blocks sind kürzere Intervalle im Bereich von 30 bis 60 Sekunden. Diese hohen Intensitäten fordern dein Herz-Kreislauf-System und tragen dazu bei, deine Sauerstoffaufnahme sowie -verwertung deutlich zu verbessern.

Zusätzlich fördern die kurzen, schnellen Belastungen wichtige neuromuskuläre Anpassungen. Ziel ist es, deine Bewegungskonomie zu verbessern und deine Schritt- bzw. Trittfrequenz zu erhöhen. Dadurch wirst du nicht nur leistungsfähiger, sondern auch effizienter in deinen Bewegungsabläufen.

Die Belastungen sind bewusst kurz gehalten, dafür jedoch intensiv. Achte auf eine saubere Ausführung, ausreichend Erholung zwischen den Intervallen und höre auf die Signale deines Körpers.

Dieser Block legt die Grundlage für höhere Intensitäten und spezifischere Wettkampfbelastungen in den folgenden Trainingsphasen.

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	01:45 h	04:30 h	03:20 h	10:55 h
2	01:20 h	02:00 h	05:00 h	03:35 h	11:55 h
3	01:20 h	02:00 h	05:30 h	03:50 h	12:40 h
4	01:20 h	01:30 h	01:45 h	01:45 h	06:20 h

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
KW 20 11. - 17.05.2026	Ruhetag	Rad intensiv 1:00 h 3x 8-10x 30" VO2max + 30" GA1	Lauf GA1 00:40 h Swim 01:00 h Mainset: 8x50 Technik (25/25) 2x 6x50 VO2max	Krafttraining 01:00 h Fullbody	Lauf intensiv 1:00 h 12-14x 30" VO2max + 30" traben	Swim 00:45 h 8x50 Wassergefühl(25/25) 4x200m Arme + Paddles Rad GA1 03:30 h	Longrun 01:40 h gesteigert GA1-GA2 Stabi/Mobility 00:20 h
KW 21 18. - 24.05.2026	Ruhetag	Rad intensiv 1:15 h 3x 8-10x 40" VO2max + 30" GA1	Lauf GA1 00:45 h Swim 01:00 h Mainset: 8x50 Technik (25/25) 2x 8x50 VO2max	Krafttraining 01:00 h Fullbody	Lauf Intensiv 1:00 h 10-12x 45" VO2max + 45" traben	Swim 1:00 h 8x50 Wassergefühl(25/25) 10x100m FW Wechsel Rad GA1 03:45 h	Longrun GA1 01:50 h Stabi/Mobility 0:20 h
KW 22 25.04 - 31.05.2026	Ruhetag	Rad intensiv 1:30 h 3x 6-8x 60" VO2max + 60" GA1	Lauf GA1 00:50 h Swim 01:00 h Mainset: 8x50 Technik (25/25) 2x 10x50 VO2max	Krafttraining 01:00 h Fullbody	Lauf intensiv 01:00 h 8-10x 60" VO2max + 60" traben	Swim 1:00 h 8x50 Wassergefühl(25/25) 6x200m Arme GA1 Rad GA1 04:00 h	Longrun GA1 02:00 h gesteigert GA1-GA2 Stabi/Mobility 00:20 h
KW 23 01. - 07.06.2026 (Entlastungswoche)	Ruhetag	Deload Rad GA1 0:45 h sehr ruhig	Lauf GA1 00:45 h Swim 00:45 h Deload sehr ruhig mit Technik Fokus und Pull Buoy	Krafttraining 01:00 h Fullbody	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 01:00 h Stabi/Mobility 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.