

ROOTS PERFORMANCE – Brombachsee Triathlon Mitteldistanz 2026

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



Block 4 – VO2max

Auch im vierten Trainingsblock steht die Entwicklung deiner VO₂max im Fokus. Während im vorherigen Block kurze, intensive Intervalle im Mittelpunkt standen, verlängern wir nun die Belastungsdauer auf etwa 1 bis 4 Minuten.

Durch die längeren Intervalle verbringst du mehr Zeit in hohen Intensitätsbereichen und setzt gezielte Reize auf dein Herz-Kreislauf-System sowie deine maximale Sauerstoffaufnahme. Dadurch verbesserst du nicht nur deine Leistungsfähigkeit, sondern auch deine Belastungsverträglichkeit für die kommenden Trainingsphasen.

Die Intensität bleibt hoch, die Qualität der Ausführung steht jedoch weiterhin an erster Stelle. Achte auf eine gute Erholung zwischen den Einheiten und höre auf die Signale deines Körpers.

Dieser Block bildet die Grundlage für die anschließende Schwellen- und wettkampfspezifische Vorbereitung auf den Brombachsee Triathlon.

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 | 01:45 h | 03:30 h | 02:20 h | 08:15 h |
| 2 | 00:40 h | 01:50 h | 04:15 h | 02:30 h | 09:15 h |
| 3 | 00:40 h | 02:00 h | 05:00 h | 02:40 h | 10:20 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 24 08. - 14.06.2026 | Ruhetag | Rad intensiv 4-5x 2' VO2max + 1' GA1 | 1:00 h Swim Mainset: 8x50 Technik (25/25) 4x50 VO2max 2x100 VO2max | 0:45 h Stabi/Mobility | 0:20 h Lauf intensiv 6-8x 60" VO2max + 60" traben | 0:50 h Swim 01:00 h 8x50 Wassergefühl(25/25) 2-4x300m Arme + Paddles 4x25m Beine Flossen Rad GA1 02:30 h | Longrun 01:30 h 8-10x 4' GA2 + 1' GA1 Stabi/Mobility 00:20 h |
| KW 25 15. - 21.06.2026 | Ruhetag | Rad intensiv 3-4x 3' VO2max + 2' GA1 | 1:15 h Swim Mainset: 8x50 Technik (25/25) 8x50 VO2max | 0:50 h Stabi/Mobility | 0:20 h Lauf Intensiv 4-6x 120" VO2max + 90" traben | 0:50 h Swim 1:00 h 8x50 Wassergefühl(25/25) 12x100m FW Wechsel 4x25m Beine Flossen Rad GA1 03:00 h | Longrun GA1 01:40 h gesteigert GA1-GA2 Stabi/Mobility 0:20 h |
| KW 26 22. - 28.06.2026 | Ruhetag | Rad intensiv 2-3x 4' VO2max + 2' GA1 | 1:30 h Swim Mainset: 8x50 Technik (25/25) 4x50 VO2max 4x100 VO2max | 1:00 h Stabi/Mobility | 0:20 h Lauf intensiv 00:50 3-5x 180" VO2max + 120" traben | 0:50 h Swim 1:00 h 8x50 Wassergefühl(25/25) 2-4x 300m Arme GA1/2 4x25m Beine Flossen Rad GA1 03:30 h | Longrun GA1 01:50 h 10-12x 4' GA2 + 1' GA1 Stabi/Mobility 00:20 h |
| KW 27 29. - 05.07.2026 (Entlastungswoche) | Ruhetag | Deload Rad GA1 sehr ruhig | 0:45 h Swim Deload sehr ruhig mit Technik Fokus und Pull Buoy | 0:45 h Stabi/Mobility | 0:20 h Lauf GA1 0:45 h sehr ruhiges Tempo | 0:45 h 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.