

ROOTS PERFORMANCE – Brombachsee Triathlon Mitteldistanz 2026

Level 2: erwartete Finish Zeit 5:00-5:30h



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	01:20 h	02:00 h	04:00 h	02:40 h	10:00 h
2	01:20 h	02:00 h	04:45 h	02:50 h	10:55 h
3	01:20 h	02:00 h	05:30 h	03:00 h	11:50 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
KW 24 08. - 14.06.2026	Ruhetag	Rad intensiv 5-6x 2' VO2max + 1' GA1	1:00 h Swim Mainset: 8x50 Technik (25/25) 4x50 VO2max 4x100 VO2max	1:00 h Krafttraining Fullbody	01:00 h Lauf intensiv 8-10x 60" VO2max + 60" traben	1:00 h Swim 8x50 Wassergefühl(25/25) 3-5x300m Arme + Paddles 4x25m Beine Flossen Rad GA1 03:00 h	01:40 h Longrun 8-12x 4' GA2 + 1' GA1 Stabi/Mobility 00:20 h
KW 25 15. - 21.06.2026	Ruhetag	Rad intensiv 4-5x 3' VO2max + 2' GA1	1:15 h Swim Mainset: 8x50 Technik (25/25) 6x50 VO2max 4x100 VO2max	1:00 h Krafttraining Fullbody	01:00 h Lauf Intensiv 6-8x 120" VO2max + 90" traben	1:00 h Swim 8x50 Wassergefühl(25/25) 16x100m FW Wechsel 4x25m Beine Flossen Rad GA1 03:30 h	01:50 h Longrun GA1 gesteigert GA1-GA2 Stabi/Mobility 0:20 h
KW 26 22. - 28.06.2026	Ruhetag	Rad intensiv 3-4x 4' VO2max + 2' GA1	1:30 h Swim Mainset: 8x50 Technik (25/25) 8x50 VO2max 6x100 VO2max	1:00 h Krafttraining Fullbody	01:00 h Lauf intensiv 4-6x 180" VO2max + 120" traben	01:00 h Swim 8x50 Wassergefühl(25/25) 4-6x300m Arme GA1/2 4x25m Beine Flossen Rad GA1 04:00 h	02:00 h Longrun GA1 12-14x 4' GA2 + 1' GA1 Stabi/Mobility 00:20 h
KW 27 29. - 05.07.2026 (Entlastungswoche)	Ruhetag	Deload Rad GA1 sehr ruhig	1:00 h Swim Deload sehr ruhig mit Technik Fokus und Pull Buoy	0:45 h Krafttraining Fullbody	01:00 h Lauf GA1 sehr ruhiges Tempo	0:45 h Swim 8x50 Wassergefühl(25/25) 8x50m Arme Deload Rad GA1 01:00 h	1:00 h Lauf GA1 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.