

ROOTS PERFORMANCE – Brombachsee Triathlon Mitteldistanz 2026

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



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	05:00 h	03:30 h	11:50 h
2	01:20 h	02:00 h	05:15 h	03:50 h	12:25 h
3	01:20 h	02:00 h	05:30 h	04:10 h	13:00 h
4	01:20 h	01:30 h	02:30 h	01:45 h	07:05 h

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
KW 24 08. - 14.06.2026	Ruhetag	Rad intensiv 1:30 h 6-8x 2' VO2max + 1' GA1	Lauf GA1 00:50 h Swim 01:00 h Mainset: 8x50 Technik (25/25) 6-8x100m VO2max	Krafttraining 01:00 h Fullbody	Lauf intensiv 1:00 h 10-12x 60" VO2max + 60" traben	Swim 01:00 h 8x50 Wassergefühl(25/25) 4-6x300m Arme + Paddles 4x25m Beine Flossen Rad GA1 03:30 h	Longrun 01:40 h 10-12x 4' GA2 + 1' GA1 Stabi/Mobility 00:20 h
KW 25 15. - 21.06.2026	Ruhetag	Rad intensiv 1:30 h 5-6x 3' VO2max + 2' GA1	Lauf GA1 01:00 h Swim 01:00 h Mainset: 8x50 Technik (25/25) 8-10x100m VO2max	Krafttraining 01:00 h Fullbody	Lauf Intensiv 1:00 h 8-10x 120" VO2max + 90" traben	Swim 1:00 h 8x50 Wassergefühl(25/25) 20x100m FW Wechsel 4x25m Beine Flossen Rad GA1 03:45 h	Longrun GA1 01:50 h gesteigert GA1-GA2 Stabi/Mobility 0:20 h
KW 26 22. - 28.06.2026	Ruhetag	Rad intensiv 1:30 h 4-5x 4' VO2max + 2' GA1	Lauf GA1 01:10 h Swim 01:00 h Mainset: 8x50 Technik (25/25) 10-12x100m VO2max	Krafttraining 01:00 h Fullbody	Lauf intensiv 01:00 h 6-8x 180" VO2max + 120" traben	Swim 1:00 h 8x50 Wassergefühl(25/25) 4-6x300m Arme GA1/2 4x25m Beine Flossen Rad GA1 04:00 h	Longrun GA1 02:00 h 12-14x 4' GA2 + 1' GA1 Stabi/Mobility 00:20 h
KW 27 29. - 05.07.2026 (Entlastungswoche)	Ruhetag	Deload Rad GA1 01:30 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.