

ROOTS PERFORMANCE – Brombachsee Triathlon Mitteldistanz 2026

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



Block 5 – Schwellentraining

Im fünften Trainingsblock rückt nun die Entwicklung deiner Schwellenleistung in den Fokus. Nachdem wir in den vergangenen Wochen deine aerobe Basis aufgebaut und gezielt an deiner VO₂max gearbeitet haben, nutzen wir diese Fortschritte jetzt, um deine Leistungsfähigkeit im wettkampfrelevanten Intensitätsbereich weiter zu verbessern.

Zentrales Element dieses Blocks sind längere Intervalle knapp unterhalb deiner anaeroben Schwelle. Diese Belastungen ermöglichen es dir, hohe Leistungen über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten und deine Ausdauerleistung gezielt zu steigern.

Durch das Training im Schwellenbereich verbesserst du die Fähigkeit deines Körpers, anfallendes Laktat effizient zu verarbeiten und eine hohe Geschwindigkeit beziehungsweise Leistung ökonomisch aufrechtzuerhalten. Genau diese Fähigkeit spielt insbesondere auf der Radstrecke und beim anschließenden Laufen im Triathlon eine entscheidende Rolle.

Die Intensität ist dabei kontrolliert hoch, aber nicht maximal. Ziel ist es, die Belastungen gleichmäßig und sauber durchzuführen, ohne frühzeitig zu ermüden. Achte weiterhin auf eine gute Regeneration zwischen den Einheiten und eine konstante Trainingsqualität.

Mit diesem Block schaffen wir die Grundlage für die abschließende, wettkampfspezifische Vorbereitung auf den Brombachsee Triathlon und bringen deine Form gezielt auf das nächste Level.

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	05:30 h	04:05 h	12:55 h
2	01:20 h	02:00 h	05:45 h	04:30 h	13:35 h
3	01:20 h	02:00 h	06:00 h	05:00 h	14:20 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 28 06. 07- 12.07.2026	Ruhetag	Rad intensiv 2:00 h 8-10x 2' THR + 2' GA1 Koppellauf GA I 0:10 h	Lauf GA1 00:50 h Swim 01:00 h 8x50 Technik (25/25) 6-8x100 THR /CSS 4x200m Arme	Krafttraining 01:00 h Fullbody	Lauf intensiv 01:15 h 8-10x 4' THR 2' traben	Swim 01:00 h 8x50 Wassergefühl(25/25) 3-4x400m Arme + Paddles 4x25m Beine Flossen Rad GA1 03:30 h	Longrun 01:50 h gesteigert GA1-GA2 Stabi/Mobility 00:20 h
KW 29 13. - 19.07.2026	Ruhetag	Rad intensiv 2:00 h 6-8x 4' THR + 3' GA1 Koppellauf GA I 0:15 h	Lauf GA1 01:00 h Swim 01:00 h 8x50 Technik (25/25) 7-9x100 THR /CSS 4x300m mit Paddles	Krafttraining 01:00 h Fullbody	Lauf Intensiv 1:15 h 6-8x 6' THR 3' traben	Swim 1:00 h 8x50 Wassergefühl(25/25) 12x200m FW Wechsel 4x25m Beine Flossen Rad GA1 03:45 h	Longrun GA1 02:00 h Stabi/Mobility 0:20 h
KW 30 20. - 26.07.2026	Ruhetag	Rad intensiv 2:00 h 4-6x 6' THR + 3' GA1 Koppellauf GA I 0:20 h	Lauf GA1 01:10 h Swim 01:00 h 8x50 Technik (25/25) 8-10x100 THR /CSS 3x400m Arme	Krafttraining 01:00 h Fullbody	Lauf intensiv 1:20 h 4-6x 8' THR 4' traben	Swim 1:00 h 8x50 Wassergefühl(25/25) 3x600m Arme GA1/2 4x25m Beine Flossen Rad GA1 04:00 h	Longrun GA1 02:10 h gesteigert GA1-GA2 Stabi/Mobility 00:20 h
KW 31 27.07 - 02.08.2026 (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.