

ROOTS PERFORMANCE – Brombachsee Triathlon Mitteldistanz 2026

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



Block 6 – RacePace & Ökonomisierung

Mit dem sechsten Trainingsblock beginnt die entscheidende Phase deiner unmittelbaren Wettkampfvorbereitung. In den kommenden drei Wochen liegt der Fokus darauf, deine Race Pace in allen drei Disziplinen zu finden, zu festigen und möglichst effizient zu gestalten.

Nachdem wir in den vergangenen Wochen deine Grundlagenausdauer, VO₂max und Schwellenleistung gezielt entwickelt haben, geht es jetzt darum, diese Leistungsfähigkeit in eine konstante Wettkampfleistung umzusetzen. Das Ziel ist nicht, schneller zu werden, sondern genau das Tempo beziehungsweise die Leistung zu trainieren, die du am Wettkampftag über die gesamte Distanz erfolgreich abrufen möchtest.

Die Intervalle in diesem Block sind daher bewusst auf deine Wettkampfgeschwindigkeit abgestimmt. Sie müssen, sollen und dürfen nicht schneller absolviert werden. Entscheidend ist, dass du ein Gefühl für deine Race Pace entwickelst und lernst, diese möglichst ökonomisch aufrechtzuerhalten. Je häufiger dein Körper diese Intensität trainiert, desto effizienter arbeitet er dabei – mit geringerem Energieverbrauch und einer besseren muskulären sowie metabolischen Belastungsverträglichkeit.

Achte deshalb besonders auf eine gleichmäßige Ausführung der Einheiten. Nutze die Intervalle, um dein Pacing, deine Technik und dein Körpergefühl zu schulen. Gerade im Triathlon entscheidet häufig nicht die höchste Spitzenleistung, sondern die Fähigkeit, die geplante Wettkampfgeschwindigkeit konstant und kontrolliert bis ins Ziel durchzuhalten.

Vertraue dem Trainingsprozess und widerstehe der Versuchung, die Intervalle schneller zu absolvieren. Die größte Leistungssteigerung in diesem Block entsteht durch Präzision und Wiederholung – nicht durch zusätzliche Intensität.

Wir freuen uns, dich am Expo Stand bei uns kennenzulernen und dir noch die letzten Tipps mitzugeben. Viel Spaß, Erfolg und bis bald!

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 / THR	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	02:20 h	05:00 h	03:40 h	12:20 h
2	01:20 h	02:20 h	05:30 h	03:55 h	13:05 h
3	01:20 h	02:20 h	06:00 h	04:10 h	13:50 h
4	00:00 h	01:15 h	02:10 h	00:30 h	03:55 h

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
KW 32 03.08 - 09.08.2026	Ruhetag	Rad intensiv 2:00 h 3-4x 10' RP 78-84% + 5' GA1 Koppellauf RP 0:20 h progressiv bis 87-93%	Swim (mit Neo) 1:00 h Mainset: 8x50 Technik (25/25) 4-5x400m GA 1-2	Krafttraining 01:00 h Fullbody	Lauf GA 1 01:20 h leichter Tempowechsel mit niedrigem GA 2 Anteil	Swim 01:00 h 8x50 Wassergefühl(25/25) 6-8x100m GA 2 Rad GA1 03:00 h Koppellauf GA1 0:20 h	Longrun 01:40 h 8-10x 800m 87-93% + 200m ruhig GA 1 Stabi/Mobility 00:20 h Freiwasser RP 00:20 h
KW 33 10. - 16.08.2026	Ruhetag	Rad intensiv 2:00 h 2-3x 15' RP 78-84% + 5' GA1 Koppellauf RP 0:25 h progressiv bis 87-93%	Swim (mit Neo) 1:00 h Mainset: 8x50 Technik (25/25) 3-4x 600m GA 1-2	Krafttraining 01:00 h Fullbody	Lauf GA 1 1:20 h leichter Tempowechsel mit GA 2	Swim 1:00 h 8x50 Wassergefühl(25/25) 8-10x100m GA 2 Rad GA1 03:30 h Koppellauf GA1 0:20 h	Longrun GA 01:50 h progressiv bis 87-93% Stabi/Mobility 0:20 h Freiwasser RP 00:20 h
KW 34 17. - 23.08.2026	Ruhetag	Rad intensiv 2:00 h 3-4x 20' RP 78-84% + 5' GA1 Koppellauf RP 0:30 h progressiv bis 87-93%	Swim (mit Neo) 1:00 h Mainset: 8x50 Technik (25/25) 2-3x 800m GA 1-2	Krafttraining 01:00 h Fullbody	Lauf GA 1 1:20 h leichter Tempowechsel mit niedrigem GA 2 Anteil	Swim 1:00 h 8x50 Wassergefühl(25/25) 10-12x100m GA 2 Rad GA1 04:00 h Koppel GA1 0:20 h	Longrun 02:00 h 10-12x 800m 87-93% + 200m ruhig GA 1 Stabi/Mobility 00:20 h Freiwasser RP 00:20 h
KW 35 23. - 30.08.2026 (Raceweek)	Ruhetag	Rad Aktivierung 1:30 h 3x 2' RP mit 2min GA 1 Koppellauf RP 0:20 h 2x 1km RP + Rest GA 1	Swim 0:45 h Deload sehr ruhig mit Technik Fokus und Pull Buoy	Ruhetag	Freiwasser 0:30 h 4x50m RacePace	Rad Aktivierung 0:40 h 3x 1' RP mit 2min GA 1 Koppellauf RP 0:10 h 1x 1km RP + Rest GA 1	Swim Bike 78-84% Run 87-93%

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.