



50+ Fit im Alter Trainingsplan für Triathleten

Der Trainingsplan 50+ Fit im Alter richtet dich an ältere Triathleten, die nicht nur ihre Fitness erhalten, sondern auch schneller werden wollen. Der Plan folgt dem Konzept der Blockperiodisierung und kann im Grunde über die Saison immer wiederholt werden. Wenn du mit dem Plan durch bist, fängst du einfach in Woche 1 wieder an. Statt in einer Entlastungswoche kann der Plan auch in einer Wettkampfwochen münden. So kannst du dich mit überschaubarem Aufwand auf Rennen über die Kurz- und Mitteldistanz vorbereiten. Du kannst den Plan auch gerne auf deine Bedürfnisse anpassen, Einheiten kürzen oder verlängern oder im Laufe der Saison eine Progression einbauen.

Viel Spaß beim Schwitzen!

Auf meiner Profilseite bei TrainingPeaks kannst du diesen Plan auch mit komplett durchdesignten Workouts für 29\$ kaufen und einfach abtrainieren:

<https://www.trainingpeaks.com/training-plans/triathlon/half-ironman/tp-320391/50-fit-im-alter-trainingsplan-fur-triathleten-12-wochen>

Akkumulationsphase

WOCHE 1 - Belastung

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	60min LIT SWIM Technik	90min LIT BIKE	60min HIT SWIM 3x6x25 WSA	60min LIT RUN	60min HIT BIKE 2x8min (30/30) + 8min GA2	90min MIT BIKE 3x6min GA2
	45min HIT RUN 2x6min (30/30)	30min Functional Training		20min Mobility	30min Functional Training	

WOCHE 2 - Belastung

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	60min LIT SWIM Technik	90min LIT BIKE	60min HIT SWIM 3x8x25 WSA	60min LIT RUN	60min HIT BIKE 3x8min (30/30)	60min LIT RUN Plyo
	45min HIT RUN Hill Reps (40/80)	30min Functional Training		20min Mobility	30min Functional Training	



WOCHE 3 - Belastung

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	60min LIT SWIM Technik	90min LIT BIKE KA	60min HIT SWIM 10x50 WSA	60min LIT RUN + 6x30s Tempo	60min HIT BIKE 3x8min (40/10)	90min LIT BIKE Steady Pace
	45min HIT RUN 3x8min (40/20)	30min Functional Training		20min Mobility	30min Functional Training	

WOCHE 4 - Entlastung

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	60min LIT SWIM Rekom 5x300	75min LIT BIKE GA	Ruhetag	60min LIT SWIM Rekom 50er	60min MIT BIKE 3x8min GA2	60min LIT RUN FSW
	45min MIT RUN 5x4min GA2	30min Functional Training		20min Mobility	30min Functional Training	

Transformationsphase

WOCHE 5 - Belastung

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	60min LIT SWIM GA 2x8x50	90min LIT BIKE FSW	60min MIT SWIM 10x100 gesteigert	75min LIT RUN FSW	60min HIT BIKE (5/4/3/2/1) EB	90min LIT BIKE Steady Pace + 30min Koppellauf
	60min HIT RUN 5x3 EB	30min Functional Training		20min Mobility	30min Functional Training	



WOCHE 6 - Belastung

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	60min LIT SWIM GA 2x6x100	90min LIT BIKE FSW KA	60min MIT SWIM 6x200 Tempo	80min LIT RUN	60min HIT BIKE 5x3min EB	105min LIT BIKE Steady Pace + 30min Koppellauf
	60min HIT RUN 5x4 EB	30min Functional Training		20min Mobility	30min Functional Training	

WOCHE 7 - Belastung

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	60min LIT SWIM GA 12x100	90min LIT BIKE FSW	60min MIT SWIM 4x300 gebrochene Serie	85min LIT RUN mit 6x45s Tempo	60min HIT BIKE 4x4min EB	120min LIT BIKE Steady Pace + 45min progressive Koppellauf
	60min HIT RUN 6x4 EB	30min Functional Training		20min Mobility	30min Functional Training	

WOCHE 8 - Entlastung

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	60min LIT SWIM Rekom 8x100 Flossen	75min LIT BIKE KA	60min LIT SWIM Atem- pyramide	60min LIT RUN FSW	60min MIT BIKE 8/4/2 Sweet Spot	90min LIT BIKE Steady Pace + 30min Koppellauf
	60min MIT RUN 3x8min GA2	30min Functional Training		20min Mobility	30min Functional Training	



WOCHE 9 - Belastung

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	60min LIT SWIM GA 2x 300/200/100 Pyramide	90min LIT BIKE KP Sprint	60min MIT SWIM 400er Tempo-Mix	90min LIT RUN	60min MIT BIKE 3x8min K3	150min LIT BIKE Steady Pace + 45min Koppellauf 4x3min GA2
	60min HIT RUN Fartlek Dropdown 5/4/3/2/1	30min Functional Training		20min Mobility	30min Functional Training	

Realisationsphase

WOCHE 10 - Belastung

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	60min LIT SWIM GA 3x(4x50 + 2x 100)	90min LIT BIKE FSW	60min MIT SWIM 5x200 Stehvermögen	90min LIT RUN 5x2min GA2	60min MIT BIKE 4x8min K3	150min LIT BIKE Steady Pace + 45min Koppellauf
	60min HIT RUN 8x3 EB	30min Functional Training		20min Mobility	30min Functional Training	

WOCHE 11 - Belastung

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	60min LIT SWIM GA 4x5x100	90min LIT BIKE FSW	60min MIT SWIM 20x50 Pull	90min LIT RUN mit Minuten- Intervallen	60min MIT BIKE 2x15min Sweet Spot	120min LIT BIKE Steady Pace + 45min progressiver Koppellauf
	60min HIT RUN 5x3 EB	30min Functional Training		20min Mobility	30min Functional Training	



WOCHE 12 - Entlastung

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	60min LIT SWIM Atem- frequenz	90min LIT BIKE	60min LIT SWIM Rekom 5x300	75min LIT RUN FatMax	60min MIT BIKE 8/4/2 Sweet Spot	45min LIT RUN
	60min HIT RUN 5x60s	30min Functional Training		20min Mobility	30min Functional Training	

Den Trainingsplan 50+ Fit im Alter bei TrainingPeaks kaufen: <https://www.trainingpeaks.com/training-plans/triathlon/half-ironman/tp-320391/50-fit-im-alter-trainingsplan-fur-triathleten-12-wochen>