

## Trainingsplan Übersicht

1. Woche - Einheiten		
Mo	40 Minuten	1. Laufeinheit
Di	1.500 Meter	1. Schwimmeinheit
Mi	60 + 15 Minuten	1. Radeinheit + Koppeltraining/Lauf
Do	50 Minuten	2. Laufeinheit
Fr	1.500 Meter	2. Schwimmeinheit
Sa	90 Minuten	2. Radeinheit (lange Radeinheit)
So	60 Minuten	3. Laufeinheit (langer Lauf)

**Gesamt Schwimmen:** 3.000 Meter  
**Gesamt Rad:** 150 Minuten  
**Gesamt Lauf:** 165 Minuten

### Allgemeine Hinweise

- Die Einheiten können gegeneinander getauscht werden
- Die langen Einheiten liegen am Wochenende
- Die erste Woche hat ausnahmsweise keinen Ruhetag
- In den Folgewochen liegt der Ruhetag am Montag. Dieser kann nach eigenem Ermessen verschoben werden

## Schwimmen

Quick-Info	
Einheit	1
Gesamtstrecke	1.500 Meter
Schwerpunkt	Technik

- Landerwärmung und Kurzdehnung
- Wenn nicht anders angegeben: Pausen (P) nach Bedarf
- Wenn nicht anders angegeben: Tempo GA1
- Auf saubere Technik achten

### Einschwimmen: 300m

- 25m Brustarme + Kraulbeine + 25m Kraularme + Brustbeine
- 1 x 12,5m Delphin/12,5m Rücken/12,5m Brust/12,5m Kraul
- 50m Kraul + Rücken Kraul Wechsel nach jedem 4. Zug
- 50m Kraul, 10m Sprint, Rest GA1
- 25m Brust + 25m Rücken
- 2 x 25m Kraul, langsam Steigern bis (die letzten 10m) Sprint
- P: 30 Sekunden

### Hauptteil: 1.000m

Aufgeteilt in jeweils ...

#### 4 x 50m:

- 25m Sculling (alle 5 Positionen) + 25m Kraul, zügig/GA2  
(auf Zugzahl achten und um 2 Züge auf 25m verringern!)  
je P: 10 Sekunden

#### 1 x 800m:

- 50m Kraul, langer Gleitzug
- 50m Kraul, 3er-Zug
- 50m Kraul, Delphinbeinschlag

- 50m Kraul, 3er-Zug
- 50m Kraul, Kraulbeine, 25m Bauchlage, 25m Rückenlage; jeweils gestreckte Arme
- 50m Kraul, 3er-Zug
- 50m Kraul, Kraul einarmig, 25m links/rechts angelegt + 25m rechts/links angelegt
- 50m Kraul, 3er-Zug
- 50m Kraul, Abschlag mit Fingerspitzen durch das Wasser ziehen
- 50m Kraul, 3er-Zug
- 50m Kraul, maximale Streckung
- 50m Kraul, 3er-Zug
- 50m Kraul, Fingerspitzen durch das Wasser ziehen
- 50m Kraul, 3er-Zug
- 50m Kraul, 25m Kraul einarmig links/rechts ausgestreckt + 25m rechts/links ausgestreckt
- 50m Kraul, 3er-Zug

### **Ausschwimmen: 200m**

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul (zum Beispiel Brust, Rücken, Rückengleitzug, Tauchen, Bodydolphins, Kanadierrolle und so weiter)

## Schwimmen

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	1.500 Meter
Schwerpunkt	Ausdauer

- Landerwärmung und Kurzdehnung
- Wenn nicht anders angegeben: Pausen (P) nach Bedarf
- Wenn nicht anders angegeben: Tempo GA1
- Auf saubere Technik achten

### Einschwimmen: 300m

- 25m Brust + 25m Rücken
- 25m Brustarme/Kraulbeine + 25m Kraularme/Brustbeine
- 50m Kraul: 10m Sprint, Rest GA1
- 25m Brust + 25m Rücken
- 25m Brustarme/Delfinbeine + 25m Rückenarme/Brustbeine
- 50m Kraul: 10m Sprint, Rest GA1
- P: 30 Sekunden

### Hauptteil: 1.000m

- 4 x 50m in  
25m Sculling (alle 5 Pos.!) + 25m Kraul, zügig/GA2 (auf Zugzahl achten und um 2 Züge auf 25m verringern!)  
je P: 15 sek
- 4 x 200m in  
50m Brust + 50m Rücken + 100m Kraul  
je P: 15 Sekunden

### Ausschwimmen: 200m

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul (zum Beispiel Brust, Rücken, Rückengleitzug, Tauchen, Bodydolphins, Kanadierrolle und so weiter)

## Radtraining

Quick-Info	
Einheit	1
Gesamtstrecke	60 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Grundschnelligkeit

Die Einheit kann auf der Rolle, dem Hometrainer, einem Mountainbike oder dem Rennrad durchgeführt werden.

### Einfahren:

10 Minuten Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)  
Trittfrequenz: 90 U/min

### Hauptteil:

40 Minuten darin

- 6 x 2 Minuten Intervalle, Tempo: zügig (GA2 75-90% HFmax)  
Trittfrequenz: 110 U/min,  
P: je 2 Minuten

sonst Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)

### Ausfahren:

10 Minuten Ausrollen im Wohlfühltempo oder Tempo: ruhig (Rekom < 60% HFmax)

### Anschließend:

2. Laufeinheit: 15 Minuten lockeres Laufen (GA1 65-80% HFmax)

## Radtraining

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	90 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

Die Einheit kann auf der Rolle, dem Hometrainer, einem Mountainbike oder dem Rennrad durchgeführt werden.

### **Einfahren:**

10 Minuten Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)  
Trittfrequenz: 90 U/min

### **Hauptteil:**

70 Minuten  
Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)  
Trittfrequenz: 90 U/min

### **Ausfahren:**

10 Minuten Ausrollen im Wohlfühltempo oder Tempo: ruhig (Rekom < 60% HFmax)

## Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	1
Gesamtstrecke	40 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

### Aufwärmen:

10 Minuten (siehe Aufwärmroutinen Beispiele)

### Hauptteil:

20 Minuten

Tempo: locker (GA1 65-80% HFmax)

### Abwärmen:

10 Minuten

ruhig Auslaufen (Rekom <70% HFmax)

## Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	15 Minuten
Schwerpunkt	Koppellauf mit Radtrainingseinheit von Dienstag

Koppellauf heißt direkt nach dem Fahrrad-Teil „Radeinheit 1“ einen Lauf auszuüben.

### 15 Minuten

Tempo: ruhig bis locker (GA1 65% HFmax)

## Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	3
Gesamtstrecke	50 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Grundschnelligkeit

### **Aufwärmen:**

10 Minuten

### **Hauptteil:**

30 Minuten darin

- 8 x Steigerungsläufe à 30 Sekunden, Steigerung von locker (unterer Bereich – GA1 65% HFmax) zu zügig (oberer Bereich – GA2 90% HFmax)  
je P: 1 Minute

sonst: Tempo: locker (GA1 65-80% HFmax)

### **Abwärmen:**

10 Minuten

ruhig Auslaufen (Rekom <70% HFmax)



## Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	4
Gesamtstrecke	60 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

„Langer Lauf“

### **Aufwärmen:**

10 Minuten

### **Hauptteil:**

40 Minuten

Tempo: locker (GA1 65-80% HFmax) eher im unteren Bereich

### **Abwärmen:**

10 Minuten

ruhig Auslaufen (Rekom <70% HFmax)