

Trainingsplan Übersicht

10. Woche – Einheiten		
Mo	–	Ruhetag
Di	1.500 Meter	1. Schwimmeinheit
Mi	70 + 20 Minuten	1. Radeinheit + Koppeltraining/Lauf
Do	70 Minuten	2. Lafeinheit
Fr	1.800 Meter	2. Schwimmeinheit
Sa	120 Minuten	2. Radeinheit (lange Radeinheit)
So	90 Minuten	3. Lafeinheit

Gesamt Schwimmen:	3.300 Meter
Gesamt Rad:	190 Minuten
Gesamt Lauf:	180 Minuten

Allgemeine Hinweise

- Die Einheiten können gegeneinander getauscht werden
- Der Ruhetag kann nach eigenem Ermessen verschoben werden
- Die langen Einheiten liegen am Wochenende
- Fällt eine Einheit aus, so mache mit der nächsten weiter oder der gesamte Plan verschiebt sich nach hinten
- Der Plan setzt 6 Tagen in der Woche Zeit voraus, um je eine Einheit zu absolvieren. Bei geringerem Zeitbudget kann man vielleicht zwei Einheiten auf einen Tag verlegen oder die wöchentlichen Einheiten auf 14 Tage verteilen. Aber: Darauf achten, dass keine zwei intensiven Einheiten auf einen Tag gelegt werden, sondern immer eine harte Einheit mit einer lockeren Einheit kombiniert wird – möglichst in dieser Reihenfolge
- Die Distanz- und Minutenangaben zur Gesamtstrecke bei den jeweiligen Einheiten beinhalten das Auf- und Abwärmen. Beim Schwimmen: das Einschwimmen, jedoch nicht das gymnastische Aufwärmen an Deck
- Das kleine Programm für die Rumpfstabilität dauert etwa 10 Minuten und soll zwei Mal pro Woche absolviert werden. Am effektivsten ist es unmittelbar vor einer Lauf- oder Schwimmeinheit.

Schwimmen

Quick-Info	
Einheit	1
Gesamtstrecke	1.500 Meter
Schwerpunkt	Technik, Grundschnelligkeit, Grundlagen- und Kraftausdauer

- 10 Minuten aufwärmen der schwimmspezifischen Muskulatur an Land
- Wenn nicht anders angegeben: Tempo locker/GA1 65-80% maximal

Einschwimmen: 300m

- 50m Kraul + Rückenraul im Wechsel nach jedem 4. Zug
- 25m Brustarme/Kraulbeine + 25m Kraularme/Brustbeine
- 25m Brustarme/Delfinbeine + 25m Kraularme/Delfinbeine

einmal komplett wiederholen

Hauptteil: 1.000m

Aufgeteilt in jeweils ...

- 4 x 50 in
25m Sculling (alle 5 Pos.) + 25m Kraul gL (GA1), maximale Streckung + Armzüge zählen und reduzieren, P: 10 Sekunden
- 100m in
25m Kraul gL, maximale Streckung, Sprint (WSA) + 25m Kraul gL, maximale Streckung, zügig (GA2) + 50m Kraul gL, maximale Streckung, locker (GA1), P: 15 Sekunden
- 300m in
25m Kraulabschlag 1fach, mit Rotation, 3er-Atmung + 25m Kraul gL, langer Gleitzug + 25m Kraulbeine Bauchlage, Arme ausgestreckt über den Kopf + 25m Kraul gL, maximale Streckung
25m Kraulabschlag 2fach, mit Rotation, 3er-Atmung + 25m Kraul gL, langer Gleitzug + 25m Kraulbeine Seitlage links, unterer Arm in max. Streckung nach vorn + 25m Kraul gL, maximale Streckung
25m Kraulabschlag 3fach, mit Rotation, 3er-Atmung + 25m Kraul gL, langer

Gleitzug + 25m Kraulbeine Seitlage rechts, unterer Arm in maximaler Streckung nach vorn + 25m Kraul gL, maximale Streckung
P: 20 Sekunden

- 400m in
2 x 50m Wasserballkraul + 25m Brust, langer Gleitzug + 50m Rückenkraul, maximale Streckung + 75m Kraul gL, langer Gleitzug locker (GA1),
P: 15 Sekunden

Ausschwimmen: 200m

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul

Schwimmen

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	1.800 Meter
Schwerpunkt	Technik, Grundschnelligkeit, Grundlagen- und Kraftausdauer

- 10 Minuten aufwärmen der schwimmspezifischen Muskulatur an Land
- Wenn nicht anders angegeben: Tempo locker/GA1 65-80% HFmax

Einschwimmen: 300m

- 25m Brustarme/Kraulbeine + 25m Kraularme/Brustbeine
- 12,5m Brust/12,5m Delfin (oder wer kein Delfin kann: Kraul/Delfinbeine)/12,5m Rückenkräul/12,5m Kraul
- 50m Kraul + Rückenkräul im Wechsel nach jedem 4. Zug

einmal komplett wiederholen

Hauptteil: 1.300m

- 2 x 50m in
25m Sculling (alle 5 Pos.) + 25m Kraul gL, locker (GA1), Züge zählen,
P: 15 Sekunden
- 100m
Kraul gL Sprint auf Zeit, das heißt selbst Zeit stoppen,
P: 1 Minute
- 200m in
25m Kraul gL, 2er-Atmung (schwache Seite)
25m Kraul gL, 3er-Atmung
25m Kraul gL, 4er-Atmung (schwache Seite)
50m Kraul gL, 5er-Atmung
25m Kraul gL, 4er-Atmung (schwache Seite)
25m Kraul gL, 3er-Atmung
25m Kraul gL, 2er-Atmung (schwache Seite)
- 300m in
50m Wasserballkräul + 50m Kraul gL, langer Gleitzug

50m Brust, Hände über Wasser maximal nach vorn bringen + 50m Brust, langer Gleitzug

50m Rückenraul 2fach Armzug + 50m Rückenraul, langer Gleitzug

- 600m in

50m Wasserballkraul + 500m Kraul gL, maximale Streckung, locker-zügig (oberer GA1) + 50m Kraul gL, maximale Streckung, Sprint (WSA)

Ausschwimmen: 200m ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul

Radtraining

Quick-Info	
Einheit	1
Gesamtstrecke	70 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Kraftausdauer

Die Einheit kann auf der Rolle, dem Hometrainer, einem Mountainbike oder dem Rennrad durchgeführt werden. Hinweis: Falls Du draußen fährst, such Dir bitte eine ebene oder etwas hügelige Strecke. Die Kraftintervalle lassen sich gut an einer moderaten Steigung trainieren.

Einfahren:

10 Minuten darin

- 2 x 1 Minute Trittfrequenz: 110 U/min, Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)
Wenn draußen: Dabei nicht ausklicken, sondern nur mit Betonung auf das jeweilige Bein fahren.
- dazwischen je 1 Minute Pause, Tempo: locker (GA1), Trittfrequenz: 90 U/min

Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)

Trittfrequenz: 90 U/min

Hauptteil:

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

darin einbauen:

- 4 x 2 Minute Kraftintervalle stehend (KA 70-80% HFmax), Trittfrequenz: 60-70 U/min
Bremsen/Widerstand/Gang entsprechend einstellen/einlegen
- 4 x 2 Minute Kraftintervalle sitzend (KA 70-80% HFmax)
- dazwischen jeweils 2 Minute Pause, Tempo locker, Trittfrequenz: 90 U/min

Ausfahren:

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

Anschließend:

1. Laufeinheit: 20 Minuten als Koppeltraining. Bitte die Laufeinheit innerhalb von maximal 10 Minuten anschließen.

Radtraining

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	110 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Kraftausdauer

Die Einheit kann auf der Rolle, dem Hometrainer, einem Mountainbike oder dem Rennrad durchgeführt werden. Hinweis: Falls es das Wetter erlaubt und Du draußen fährst, such Dir bitte eine leicht hügelige Strecke und nimm jeden Hügel mit. Die Kraftintervalle lassen sich gut an moderaten Steigungen fahren.

Wenn es sich wettertechnisch und terminlich anbietet, fahre anstatt der langen Radeinheit wie oben angegeben eine RTF (Radtourenfahrt) mit, die es in ganz Deutschland in unterschiedlichen Distanzen gibt. Allgemeine Infos und Links zu RTF-Verzeichnissen findest Du hier: <http://de.wikipedia.org/wiki/Radtourenfahren>

Einfahren:

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

Hauptteil:

100 Minuten

darin einbauen:

- 10 x 2 Minute Kraftintervalle stehend (KA 70-80% HFmax), Trittfrequenz: 60-70 U/min
Brems/Widerstand/Gang entsprechend einstellen/einlegen
- jeweils 2 Minuten Pause dazwischen, Tempo locker, Trittfrequenz: 90 U/min

Grund-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	20 Minuten
Schwerpunkt	Koppeltraining

Koppeltraining zu 1. Radeinheit vom Mittwoch:

20 Minuten

Tempo: locker (GA1 65-80% HFmax) bis ruhig (Rekom <70% HFmax)

Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	70 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Grundschnelligkeit, Kraftausdauer

Aufwärmen:

10 Minuten

Hauptteil:

50 Minuten

darin einbauen:

- 3 Minuten Treppenlauf, Tempo: locker (GA1), abwärts gehen (Pause); bei kurzer Treppe: mehrfach hinauflaufen (mehrfach hinunter = Pause)
- gegen Ende: 3 x Steigerungsläufe à 30 Sekunden, locker (GA1 65-80% HFmax) bis Sprint (>90% HFmax), je P: langsam und locker traben bis sich die Herzfrequenz halbwegs beruhigt hat oder zügig gehen, dann nächste Steigerung

Grund-Tempo: locker bis zügig (oberer GA1/unterer GA2 75-85% HFmax)

Abwärmen:

10 Minuten in ruhigem Tempo auslaufen (Rekom <70% HFmax) oder zügig gehen

Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	3
Gesamtstrecke	90 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

„Langer Lauf“

Aufwärmen:

10 Minuten

Hauptteil:

70 Minuten

- davon die letzten 15 Minuten zügig (GA2 80-90% HFmax)

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

Abwärmen:

10 Minuten in ruhigem Tempo auslaufen (Rekom <70% HFmax) oder zügig gehen