

Trainingsplan Übersicht

12. Woche – Einheiten		
Mo	–	Ruhetag
Di	1.700 Meter	1. Schwimmeinheit
Mi	–	Ruhetag
Do	80 Minuten	1. Lafeinheit
Fr	–	Ruhetag
Sa	100 Minuten	1. Radeinheit (lange Radeinheit)
So	–	Ruhetag

Gesamt Schwimmen: 1.700 Meter

Gesamt Rad: 100 Minuten

Gesamt Lauf: 80 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	1.700 Meter
Schwerpunkt	Technik, Grundschnelligkeit, Grundlagenausdauer

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

Einschwimmen: 300m

- 25m Brust, maximale Streckung + 25m Brust, Hände über Wasser maximal nach vorne bringen
- 25m Brustarme/Kraulbeine + 25m Kraularme/Brustbeine
- 25m Brustarme/Delfinbeine + 25m Kraularme/Delfinbeine
- 50m Rückencrawl/Kraul im Wechsel nach jedem 4. Armzug
- 25m Brust, langer Gleitzug + 25m Brust, 2 Beinschläge + 1 Armzug
- 50m Rückencrawl/Kraul im Wechsel nach jedem 4. Armzug

Hauptteil: 1.200m

Aufgeteilt in jeweils ...

- 200m in
4 x 25m Sculling (alle 5 Pos.) + 25m Kraul gL, maximale Streckung, zügig (GA2),
P: 15 Sekunden
- 200m in
4 x 12,5m Kraul gL, Sprint (>90% HFmax) + 37,5m Kraul gL, maximale Streckung,
locker,
P: 20 Sekunden
- 400m in
8 x 25m Kraulbeine mit an den Körper angelegten Armen + 8 x 25m Kraulbeine
mit Armen in maximaler Streckung nach vorn, Hände übereinander gelegt, eine
flache Spitze formend:

25m Bauchlage
25m Seitlage links
25m Seitlage rechts
25m Rückenlage
P: 15 Sekunden

- 400m in
2 x 50m Brust, langer Gleitzug + 50m Rückencrawl, maximale Streckung +
100m Kraul gL, langer Gleitzug

Ausschwimmen: 200m

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul

Radtraining

Quick-Info	
Einheit	1
Gesamtstrecke	100 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Grundschnelligkeit

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.

Wenn es sich wettertechnisch und terminlich anbietet, fahre anstatt der 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 darin

- 2 x Trittfrequenzpyramide je 30 sek: 90/100/110/100/90 U/min, Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)
- zwischen den beiden Pyramiden je 1 Minute Pause, Tempo: locker (GA1), Trittfrequenz: 90 U/min

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

Hauptteil:

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

darin einbauen:

- 8 x Antritte über maximal 7 Sekunden, etwa alle 10 Minuten 1 x einen Antritt, Tempo: Sprint (maximal, >90% HFmax)

Ausfahren:

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

Lauftraining

Quick-Info

Einheit	1
Gesamtstrecke	80 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Laufschulung

Aufwärmen:

10 Minuten

Hauptteil:

60 Minuten

darin einbauen: Lauf-ABC: 2 x

(1) Traben mit nach oben gestreckten Armen, Start im Zehenstand, Traben mit Fußaufsatz auf dem Fußballen nahe dem Körperschwerpunkt unter der Hüfte, Fokus auf das Abheben der Füße, Körperspannung halten, maximale Körperstreckung, leichte Körpervorlage, ca. 30m, danach übergehen in einen lockeren Lauf (GA1), Körperspannung/-streckung beibehalten; ca. 3 Minuten locker Laufen und nächsten Lauf-ABC-Punkt

(2) Traben mit hinter dem Körper verschränkten Händen, Ausführung wie oben.

(3) Traben mit vor dem Körper nach vorn gestreckten Händen/Armen, Ausführung wie oben

(4) Hopserlauf: Arme kräftig mitschwingen, kräftiger Abdruck, Aufprall mit gebeugten Knien über Muskulatur abfedern, Fokus auf Abdruck nach oben, Körperspannung halten, maximale Körperstreckung, leichte Körpervorlage, ca. 30m, danach übergehen in einen lockeren Lauf (GA1), Ausführung wie oben

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

die letzten 10 Minuten Tempo: zügig (GA2 80-90% HFmax)

Abwärmen:

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