

Trainingsplan Übersicht

13. 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, Kraftausdauer, Schnelligkeits- ausdauer

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

Einschwimmen: 300m

- 25m Brustarme/Kraulbeine + 25m Kraularme/Brustbeine
- 50m Kraul/Rückenkraul im Wechsel nach jedem 4. Zug
- 1 x 12,5m Delphin/12,5m Rücken/12,5m Brust/12,5m Kraul (wer kein Delfin kann: Kraul/Delfinbeine)
- 10m Kraul gL, Sprint + 40m Kraul gL, GA1
- 25m Brust, maximale Streckung + 25m Rückenkraul, maximale Streckung
- 2 x 25m Kraul gL, langsam steigern von GA1 bis Sprint (die letzten 5m maximal), P: bis sich Puls und Atmung beruhigt haben. Am besten locker in Lieblingslage schwimmen

Hauptteil: 1.000m

Aufgeteilt in jeweils ...

- 4 x 50 in
25m Sculling (alle 5 Pos.) + 25m Kraul gL, langer Gleitzug + Armzüge zählen und reduzieren, (GA1)
P: 10 Sekunden
- 100m in
12,5m Kraul gL, maximale Streckung, Sprint (WSA) + 37,5m Kraul gL, maximale Streckung, zügig (GA2) + 50m Kraul gL, maximale Streckung, locker (GA1),
P: 15 Sekunden

- 300m in
2 x 25m Surferpaddeln links + 25m Surferpaddeln rechts + 50m Kraul gL, zügig (GA2) + 12,5m Kraul gL, Sprint (WSA) + 37,5m Kraul gL, locker (GA1)
P: 15 Sekunden
- 400m in
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
Gesamstrecke	1.800 Meter
Schwerpunkt	Schnelligkeitsausdauer, 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
- 50m Kraul/Rückenkraul im Wechsel nach jedem 4. Zug
- 1 x 12,5m Delphin/12,5m Rücken/12,5m Brust/12,5m Kraul (wer kein Delfin kann: Kraul/Delfinbeine)
- 10m Kraul gL, Sprint + 40m Kraul gL, GA1
- 25m Brust, maximale Streckung + 25m Rückenkraul, maximale Streckung
- 2 x 25m Kraul gL, langsam steigern von GA1 bis Sprint (die letzten 5m maximal), P: bis sich Puls und Atmung beruhigt haben. Am besten locker in Lieblingslage schwimmen

Hauptteil: 1.300m

- 2 x 50m in
25m Sculling (alle 5 Pos.) + 25m Kraul gL, zügig (GA2),
P: 20 Sekunden
- 100m Kraul gL, Sprint auf Zeit, das heißt: selbst Zeit stoppen,
P: bis sich Puls und Atmung beruhigt haben. Am besten ruhig bis locker in Lieblingslage schwimmen.
- 200m in
2 x 25m Kraul gL, 2er-Atmung (schwache Seite) + 25m Kraul gL, 4er-Atmung (schwache Seite)
25m Kraul gL, 3er-Atmung + 25m Kraul gL, 5er-Atmung
- 300m in

50m Brust, Hände über Wasser max. nach vorn bringen + 50m Brust, langer Gleitzug
50m Rückenraul 2fach Armzug + 50m Rückenraul, langer Gleitzug
50m m Wasserballkraul + 50m Kraul gL, langer Gleitzug

- 600m in
575m Kraul gL, maximale Streckung, locker-zügig (mittlerer bis oberer GA1) + die letzten 25m steigern bis Sprint

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

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

Trittfrequenz: 90-100 U/min

Hauptteil:

50 Minuten

darin einbauen:

- Für draußen: Such Dir einen Anstieg mit maximal 10% Steigung und ca. 300 bis 500m Länge und fahre ihn 5 bis 10 mal hinauf, wenn Du kannst, im Stehen. Gönn Dir oben eine Pause, trink etwas. Dann lass Dich den Hügel wieder „hinunterfallen“ und trete mit – nicht nur rollen lassen.
- Für drinnen: 4 x 2 Minute Kraftintervalle stehend (KA 70-80% HFmax) Trittfrequenz: 60-70 U/min Bremse/Widerstand/Gang entsprechend einstellen/einlegen 2 Minute Pause dazwischen, Tempo locker, Trittfrequenz: 90 U/min
4 x 2 Minute Kraftintervalle sitzend (KA 70-80% HFmax)
2 Minute Pause dazwischen, Tempo locker, Trittfrequenz: 90 U/min

Grund-Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax), Trittfrequenz: 100 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	120 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
 Tempo: locker bis zügig (unterer bis oberer GA1 60-75% HFmax)
 Trittfrequenz: 90-100 U/min

darin einbauen:

- 10 x 2 Minute Kraftintervalle stehend (KA 70-80% HFmax), Trittfrequenz: 60-70 U/min Bremse/Widerstand/Gang entsprechend einstellen/einlegen
- jeweils 2 Minuten Pause dazwischen, Tempo locker, Trittfrequenz: 90-100 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: mittlerer bis oberer GA1 (70-80% HFmax)

Lauftraining

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

Aufwärmen:

10 Minuten

Hauptteil:

50 Minuten

darin einbauen:

- Alle 4 Minuten: 1 x 7 Sekunden Antritt
(insgesamt 3 x, d.h. 1. Antritt – 4 Minuten locker – 2. Antritt – 4 Minuten locker – 3. Antritt – 4 Minuten locker)
- 3 Minuten Treppenlauf (oder Hügellauf),
Tempo: locker bis zügig (mittlerer bis oberer GA1 70-80% HFmax), abwärts gehen (Pause); bei kurzer Treppe (kurzem Hügel): mehrfach hinauflaufen (mehrfach hinunter = Pause)
- gegen Ende: 3 x Steigerungsläufe à 30 Sekunden (submaximal); nicht abrupt ab-

brechen, sondern auslaufen und in den Pausentrab übergehen;

Pause: langsam und locker traben bis sich die Herzfrequenz halbwegs beruhigt hat oder zügig gehen, dann nächsten Steigerungslauf etc.

Tempo: locker (GA1 65-80% HFmax) bis Sprint (>90% Hfmax)

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

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

Abwärmen:

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