

Trainingsplan Übersicht

15. Woche – Einheiten		
Mo	–	Ruhetag
Di	1.500 Meter	1. Schwimmeinheit
Mi	80 + 30 Minuten	1. Radeinheit + Koppeltraining/Lauf
Do	80 Minuten	2. Lafeinheit
Fr	2.000 Meter	2. Schwimmeinheit
Sa	130 Minuten	2. Radeinheit (lange Radeinheit)
So	100 Minuten	3. Lafeinheit

Gesamt Schwimmen: 3.500 Meter

Gesamt Rad: 210 Minuten

Gesamt Lauf: 210 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, Grundlagenausdauer, Schnelligkeit

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

Einschwimmen: 300m

- 25m Brust, maximale Streckung + 25m Brust, langer Gleitzug
- 25m Brustarme/Kraulbeine + 25m Kraularme/Brustbeine
- 25m Brustarme/Delfinbeine + 25m Kraularme/Delfinbeine
- 50m Kraul gL, maximale Streckung
- 25m Kraul gL, steigern bis Sprint + 25m Brust, langer Gleitzug, ruhig (Rekom)
- 12,5m Kraul gL, Sprint (WSA) + 12,5m Kraul gL, langer Gleitzug, ruhig (Rekom)
- 25m Rückenkraul, maximale Streckung, locker

Hauptteil: 1.000m

Aufgeteilt in jeweils ...

- 4 x 50m in
25m Kraul gL, steigern bis Sprint + 25m Kraul gL, ruhig (Rekom),
P:20 Sekunden
- 4 x 50m in
25m Sculling (alle 5 Pos.) + 25m Kraul gL, maximale Streckung, zügig (unterer bis mittlerer GA2),
P: 15 Sekunden
- 6 x 25m in
12,5m Kraul gL Sprint (maximal) + 12,5m Kraul gL, locker (GA1),
P: bis zu 3:30 Minuten (vollständige Erholung)

- 100m in
50m Brust, langer Gleitzug, locker (unterer GA1) + 50m Rückengleiche, langer Gleitzug, locker (unterer GA1)
- 6 x 25m in
12,5m Kraul gL, locker (GA1) + 12,5m Kraul gL, Sprint (maximal - WSA)
P: bis zu 3:30 Minuten (vollständige Erholung)
- 200m in 2 x
25m Rückenraul, maximale Streckung + 25m Brust, langer Gleitzug + 25m Rückengleiche, langer Gleitzug + 25m Kraularme/Delfinbeine

Ausschwimmen: 200m

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul

Schwimmen

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	2.000 Meter
Schwerpunkt	Schnelligkeitsausdauer, Grundschnelligkeit, Kraftausdauer

- 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, langer Gleitzug
- 25m Brustarme/Kraulbeine + 25m Kraularme/Brustbeine
- 25m Brustarme/Delfinbeine + 25m Kraularme/Delfinbeine
- 50m Kraul gL, maximale Streckung
- 25m Kraul gL, steigern bis Sprint + 25m Brust, langer Gleitzug, ruhig (Rekom)
- 12,5m Kraul gL, Sprint (WSA) + 12,5m Kraul gL, langer Gleitzug, ruhig (Rekom)
- 25m Rückenraul, maximale Streckung, locker

Hauptteil: 1.500m

- 4 x 50m in
25m Sculling (alle 5 Pos.) + 25m Kraul gL, zügig (unterer bis mittlerer GA2),
P: 15 Sekunden
- 6 x 50m in
25m Kraul gL, Sprint (submaximal, 95% HFmax) + 25m beliebig, locker (unterer GA1)
P: 1 Minute
- 3 x 100m in
1. GA1 (steigern von unterem GA1 bis oberen GA1),
2. GA2 (steigern von unterem GA2 bis oberen GA2),
3. Sprint/WSA (steigern von submaximal bis maximal),
P: 1:30 Minute
- 100m locker bis ruhig (GA1 bis Rekom), kein Kraul

- 3 x 100m in
25m Wasserballkraul + 25m Kraul gL, zügig (mittlerer GA2) + 25m Kraul gL, locker (GA1) + 25m Brust, langer Gleitzug,
P: 30 Sekunden
- 300m in 3 x
25m Kraularme/Delfinbeine + 25m Rückenkraul, maximale Streckung + 25m Brust, langer Gleitzug + 25m Kraul gL, maximale Streckung

Ausschwimmen: 200m

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul

Radtraining

Quick-Info	
Einheit	1
Gesamtstrecke	80 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Schnelligkeitsausdauer

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:

60 Minuten, Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)

darin einbauen:

- 10 x 7 Sekunden Antritte maximal, danach locker weiterfahren bis sich die HF auf mindestens 120 gesenkt hat, dann den nächsten Antritt, anschließend 10 Minuten locker, Trittfrequenz 90-100 U/min
- 4 x 3 Minuten GA2 (85-95% HFmax), dazwischen 5 Minuten locker GA1(60-75% HFmax), Trittfrequenz 90-100 U/min Rest: locker (GA1 60-75% HFmax)
- 3 x 2 Minuten Kraftintervalle sitzend (KA 70-80% HFmax), Trittfrequenz: 40-60 U/min Bremse/Widerstand/Gang entsprechend einstellen/einlegen
- jeweils 2 Minute Pause dazwischen, Tempo locker, Trittfrequenz: 90-100 U/min

Ausfahren:

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

Anschließend:

1. Laufeinheit: 30 Minuten als Koppeltraining. Bitte die Laufeinheit innerhalb von maximal 10 Minuten anschließen.

Radtraining

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	130 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Schnelligkeitsausdauer

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: 100 U/min

Hauptteil:

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

darin einbauen:

- 4 x 3 min GA2 (75-90% HFmax), dazwischen 5 Minuten locker GA1 (60-75% HFmax), Trittfrequenz 90-100 U/min
- gegen Ende: 3 min zügig (GA2 75-90% HFmax), danach ausfahren

Ausfahren:

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

Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	1
Gesamtstrecke	30 Minuten
Schwerpunkt	Koppeltraining

Koppeltraining zu 1. Radeinheit vom Mittwoch:

30 Minuten

Tempo: 25 Minuten locker (70-80% HFmax), 5 Minuten zügig (GA2 80-90% HFmax)
danach 5-10 Minuten auslaufen oder gehen

Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	80 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Schnelligkeit

Aufwärmen:

10 Minuten

Hauptteil:

60 Minuten

Grund-Tempo: locker bis zügig (GA1 65-80% HFmax bis GA2 80-90% HFmax)

darin einbauen:

- 10 x 7 Sekunden Antritte maximal, dazwischen 3 Minuten locker traben (Puls dabei unter 120)
- 3 x 2 Minuten mittlerer bis oberer GA2, dazwischen 5 Minuten locker traben

Abwärmen:

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

Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	3
Gesamtstrecke	100 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

„Langer Lauf“

Aufwärmen:

10 Minuten

Hauptteil:

80 Minuten Tempo: locker (GA1 65-80% HFmax)
davon die letzten 15 Minuten zügig (mittlerer GA2 85-90% HFmax)

Abwärmen:

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