

## Trainingsplan Übersicht

21. Woche – Einheiten		
Mo	–	Ruhetag
Di	1.600 Meter	1. Schwimmeinheit
Mi	80 + 30 Minuten	1. Radeinheit + Koppeltraining/Lauf
Do	70 Minuten	2. Lafeinheit
Fr	1.900 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:** 200 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	1.600 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, langer Gleitzug + 25m Rückenkräul, maximale Streckung
- 25m Kraularme/Brustbeine + 25m Kraularme/Delfinbeine
- 25m Brustarme/Kraulbeine + 25m Brustarme/Delfinbeine
- 25m Kräul einarmig links/rechts ausgestreckt + 25m Kräul einarmig rechts/links ausgestreckt
- 2 x 25m Kräul gL, steigern bis zum Sprint + 25m Rückengleichschlag, langer Gleitzug, superlocker

### Hauptteil: 1.100m

Aufgeteilt in jeweils ...

- 6 x 50m in  
25m Sprint (WSA) + 25m Brust, langer Gleitzug, locker (unterer GA1),  
P: 15 Sekunden
- 100m in 2 x  
25m Kraulabschlag + 25m Kräul gL, ruhig bis locker (Rekom bis GA1)
- 3 x 100m in Kräul gL 1-3 steigern, d.h.  
1. GA1 (steigern von unterem GA1 bis oberen GA1),  
2. GA2 (steigern von unterem GA2 bis oberen GA2),  
3. Sprint (steigern von submaximal bis maximal),  
danach P: 1:30 Minute
- 100m in 2 x  
25m Kraulabschlag + 25m Kräul gL, ruhig bis locker (Rekom bis GA1)

- 3 x 100m in  
Kraul gL 1-3 steigern, d.h. 1. GA1 (steigern von unterem GA1 bis oberem GA1), 2. GA2 (steigern von unterem GA2 bis oberem GA2), 3. Sprint/WSA (steigern von submaximal bis maximal),  
danach P: 1:30 Minute

### **Ausschwimmen: 200m**

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul

## Schwimmen

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	1.900 Meter
Schwerpunkt	Technik, Schnelligkeits-, Grundlagenausdauer

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

### Einschwimmen: 300m

- 25m Brust, langer Gleitzug + 25m Rückenkrault, maximale Streckung
- 25m Kraularme/Brustbeine + 25m Kraularme/Delfinbeine
- 25m Brustarme/Kraulbeine + 25m Brustarme/Delfinbeine
- 25m Kraul einarmig links/rechts ausgestreckt + 25m Kraul einarmig rechts/links ausgestreckt
- 2 x 25m Kraul gL, steigern bis zum Sprint + 25m Rückengleichschlag, langer Gleitzug, superlocker

### Hauptteil: 1.400m

- 6 x 100m in  
25m Kraul gL, Sprint (WSA) + 75m Kraul gL, langer Gleitzug, locker-ruhig (unterer GA1 – Rekom = aktive Erholung),  
keine P
- 4 x 100m in  
Kraul gL, maximale Streckung + 50m Brust, langer Gleitzug + 50m Rückenkrault, maximale Streckung, locker (mittlerer GA1),  
keine P

### 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.

### Einfahren:

10 Minuten  
darin enthalten:

- 2 x 1 Minute Trittfrequenz: 120 U/min, Tempo: locker (GA1 65-80% Hfmax);  
dazwischen je 1 Minute Pause, Tempo: locker (GA1), Trittfrequenz: 100 U/min

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

### Hauptteil:

60 Minuten

- 4 x 3 min GA2 (75-90% HFmax), dazwischen 5 Minuten locker GA1(60-75% HFmax), Trittfrequenz 90-100 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)

### 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.

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  
**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 Minuten zügig (GA2 75-90% HFmax), danach ausfahren

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

### 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:

3 min zügig (GA2 80-90% HFmax),

10 min locker (GA1 65-80% HFmax),

3 min zügig (GA2 80-90% HFmax),

danach 5-10 min auslaufen oder gehen

## Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	3
Gesamtstrecke	70 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Schnelligkeit

„Langer Lauf“

### Aufwärmen:

10 Minuten

### Hauptteil:

50 Minuten

- 4 x 2 min zügig (mittlerer bis oberer GA2 80-90% HFmax) , dazwischen 5 min locker traben

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

## Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	3
Gesamtstrecke	100 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

„Langer Lauf“

### **Aufwärmen:**

10 Minuten

### **Hauptteil:**

80 Minuten

- davon die letzten 15 Minuten zügig (mittlerer GA2 85-90% Hfmax)

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

### **Abwärmen:**

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