

## Trainingsplan Übersicht

22. Woche – Einheiten		
Mo	–	Ruhetag
Di	1.500 Meter	1. Schwimmeinheit
Mi	70 + 40 (60) Minuten	1. Radeinheit + Koppeltraining/Lauf
Do	–	Ruhetag
Fr	1.300 Meter	2. Schwimmeinheit
Sa	100 Minuten	2. Radeinheit (lange Radeinheit)
So	100 Minuten	2. Lafeinheit

**Gesamt Schwimmen:** 2.800 Meter

**Gesamt Rad:** 170 Minuten

**Gesamt Lauf:** 140 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

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

einmal komplett wiederholen

### Hauptteil: 1.000m

Aufgeteilt in jeweils ...

- 3 x 100m in Kraul 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/WSA (steigern von submaximal bis maximal)
- danach aktive Pause => 200m in
  - 25m Brust, langer Gleitzug + 25m Brust, maximale Streckung
  - 25m Rückenraul, maximale Streckung + 25m Rückenraul, langer Gleitzug
  - 25m Rückengleichschlag, langer Gleitzug + 25m Rückengleichschlag, maximale Streckung
  - 25m Brust, maximale Streckung + 25m Rückenraul, maximale Streckung, Tempo: ruhig bis locker (unterer GA1 bis Rekom)
- 5 x 100m in 2 x
  - 10m Kraul gL, Sprint (maximal) + 40m Kraul Abschlag, locker (GA1),
  - nach jeden 100m P: 10 Sekunden

### Ausschwimmen: 200m

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul

## Schwimmen

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamstrecke	1.300 Meter
Schwerpunkt	Technik, Schnelligkeits-, Grundlagenausdauer

Wenn das Wetter und die Wassertemperaturen mitspielen, verlagere mindestens eine Schwimmeinheit nach draußen ins Freiwasser (nicht ins Freibad). In diesem Fall solltest Du Dich auf das Schwimmen mit Neopren konzentrieren, das Orientieren im Freiwasser, das Atmen nach beiden Seiten und das durchgehende Schwimmen von längeren Strecken. Auch beim Schwimmen mit Neopren gilt: Die maximale Streckung bei jedem Armzug ist die halbe Miete.

Folgende Technikübungen kannst Du trotzdem einbauen: Abschlagschwimmen, Faustschwimmen, Atmen auf der schwachen Seite, 3er-Atmung, 5er-Atmung, Wasserballkraulzug zum Orientieren und Atmen. Weitere Hinweise findest Du unter den Schwimm-Tipps von Triathlon-Tipps.de.

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

### Einschwimmen: 300m

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

einmal komplett wiederholen

### Hauptteil: 800m

- 800m in 8 x  
50m Kraul gL, zügig (GA2) + 50m Kraul gL, locker (GA1),  
P: = Ausschwimmen

### Ausschwimmen: 200m

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul

## Radtraining

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

### „Intensives Koppeltraining“ mit der 1. Einheit Lauf

Die Einheit kann mit einem beliebigen Rad (vielleicht nicht mit dem teuren Wettkampfrad), aber am besten draußen durchgeführt werden. Such Dir einen Ort, wo Du Dein Rad abstellen und absperren kannst. Du benötigst einen Rund- oder Wendekurs für etwa 10 Minuten Radstrecke, plus einen Rundkurs oder Wendekurs für circa 2 Kilometer als Laufstrecke. Wenn Du Zugang dazu hast, eignet sich auch eine Tartanbahn sehr gut für ein Koppeltraining. Die Strecke ist dann zwar etwas eintönig, aber dafür genau vermessen. Radreifen beschädigen eine Tartanbahn nicht! Wenn möglich, fahre in Deinen Laufschuhen mit normalen Pedalen. Dann ersparst Du Dir das Wechseln der Schuhe. Andernfalls hast Du zusätzlich ein Wechseltraining. Einen Radhelm solltest Du zum Radfahren trotzdem tragen. Ebenso empfiehlt es sich eine Sportflasche mit einem leicht kohlenhydrathaltigen Getränk am Rad zu haben. An besonders heißen Tagen solltest Du an ausreichenden Sonnenschutz und eine Kopfbedeckung beim Laufen denken.

#### Einfahren:

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

#### Hauptteil:

50 Minuten

- 3 – 5 x im Wechsel:  
 2 km locker bis zügig laufen (oberer GA1 bis mittlerer GA2) + 10 min locker bis zügig Rad fahren (oberer GA1 bis mittlerer GA2)

#### Ausfahren:

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

## Radtraining

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	100 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:**

- 6 x 3 min GA2 (75-90% HFmax), dazwischen 5 Minuten locker GA1 (60-75% HFmax), Trittfrequenz 90-100 U/min
- gegen Ende: 5 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	40 Minuten
Schwerpunkt	Koppeltraining

### “Intensives Koppeltraining zusammen mit Radeinheit 1“:

Siehe Radeinheit 1

## 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