

Trainingsplan Übersicht

3. Woche – Einheiten		
Mo	–	Ruhetag
Di	1.600 Meter	1. Schwimmeinheit
Mi	70 + 20 Minuten	1. Radeinheit + Koppeltraining/Lauf
Do	60 Minuten	2. Lafeinheit
Fr	1.600 Meter	2. Schwimmeinheit
Sa	110 Minuten	2. Radeinheit (lange Radeinheit)
So	90 Minuten	3. Lafeinheit (langer Lauf)

Gesamt Schwimmen: 3.200 Meter

Gesamt Rad: 180 Minuten

Gesamt Lauf: 170 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, Grundschnelligkeit

- 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: 1.100m

Aufgeteilt in jeweils ...

- 6 x 50m
25m Sculling (alle 5 Pos.!) + 25m Kraul, maximale Streckung, Tempo: ruhig/Rekom bis locker/GA1, Zugzahl auf 25m möglichst gut reduzieren, je P: 10 Sekunden
- 12 x 50m
50m Kraul steigern von GA1 bis Sprint:
 1. + 4. + 7. + 10. locker/GA1, P:5 Sekunden
 2. + 5. + 8. + 11. zügig/GA2, P:15 Sekunden
 3. + 6. + 9. + 12. Sprint/WSA, P: 30 Sekunden,
 auf Technik achten
- 2 x 100m
25m Brust, langer Gleitzug + 25m Rücken, maximale Streckung + 50m Kraul gL, maximale Streckung, P: 20 Sekunden

Ausschwimmen: 200m

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul

Schwimmen

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	1.600 Meter
Schwerpunkt	Ausdauer + Grundschnelligkeit

- 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: 1.100m

- 6 x 50m in
Kraul gL in 15m Sprint (WSA) und 35m locker (GA1), P: 20 Sekunden
- 4 x 100m in
Kraul gL, maximale Streckung und langer Gleitzug im 100m-Wechsel, P: 10 Sekunden
- 2 x 150m in
50m Brust + 25m Rücken + 25m Kraul/Delfinbeinschlag + 50m Kraul gL, maximale Streckung, zügig/GA2, P: 30 Sekunden
- 100m
Kraul gL, langer Gleitzug, Wohlfühltempo

Ausschwimmen: 200m

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul

Radtraining

Quick-Info	
Einheit	1
Gesamtstrecke	70 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Grundschnelligkeit

Die Einheit kann auf der Rolle, dem Hometrainer, einem Mountainbike oder dem Rennrad durchgeführt werden. Falls Du draußen fährst, suche eine möglichst ebene Strecke.

Einfahren:

10 Minuten davon:

- 1:30 Minute einbeinig links (Tempo von „zweibeinig“ halten)
- P: 1 Minute (zweibeinig)
- 1:30 Minute einbeinig rechts (Tempo von „zweibeinig“ halten)
- Rest: „normal“

Tempo: locker (GA1 60-75% Hfmax)

Trittfrequenz: 90 U/min

Hauptteil:

50 Minuten, darin folgende Steigerungsintervalle:

- 1 Minute Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax) Trittfrequenz: 90 U/min
- 1 Minute Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax) Trittfrequenz: 100 U/min
- 1 Minute Tempo: zügig (GA2 75-90% HFmax) Trittfrequenz: 110 U/min
- 1 Minute Tempo: zügig (GA2 75-90% HFmax) Trittfrequenz: 120 U/min
- 1 Minute Tempo: zügig (GA2 75-90% HFmax) Trittfrequenz: 110 U/min
- 1 Minute Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax) Trittfrequenz: 100 U/min
- 1 Minute Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax) Trittfrequenz: 90 U/min

Steigerungen 3 x durchführen

Rest der Zeit: Tempo locker (GA1 60-75% HFmax)

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	110 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

Die Einheit kann auf der Rolle, dem Hometrainer, einem Mountainbike oder dem Rennrad durchgeführt werden. Hinweis: Falls Du draußen fährst, suche Dir bitte eine möglichst ebene Strecke.

Einfahren:

10 Minuten davon:

- 1:30 Minute einbeinig links (Tempo von „zweibeinig“ halten)
- P: 1 Minute (zweibeinig)
- 1:30 Minute einbeinig rechts (Tempo von „zweibeinig“ halten)
- Rest: „normal“

Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)

Trittfrequenz: 90 U/min

Hauptteil:

90 Minuten

Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)

Trittfrequenz: 90 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: locker (GA1 65-80% HFmax) bis ruhig (Rekom <70% HFmax)

Lauftraining

Quick-Info

Einheit	2
Gesamtstrecke	60 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Grundschnelligkeit

Aufwärmen:

10 Minuten

Hauptteil:

40 Minuten

darin einbauen:

- Vor jedem Intervall führe bitte folgende Aktivierungsübung für die hintere Oberschenkelmuskulatur aus.
Falls Du in einem Wald oder Park läufst: Suche Dir eine Parkbank (oder etwas ähnliches gleicher Höhe). Setze einen Fuß auf die Sitzfläche und verlagere das Gewicht leicht nach vorn. Der Rücken bleibt gerade. Dein Standbein ist leicht im Knie gebeugt. Ziehe den Fuß Deines Standbeins so schnell es geht unter Deine Hüften. Die Arme dürfen in der Bewegung mitgehen. Versuche Dich auf das Abheben des Fußes zu konzentrieren (nicht auf das Aufsetzen);
10 x pro Bein durchführen, das Intervall unmittelbar anschließen.
- 8 x Intervalle à 1 Minute
Intervalltempo: zügig (GA2 80-90% HFmax),
je P: 1 Minute (dabei locker traben oder zügig gehen)

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

Abwärmen:

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

Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	3
Gesamstrecke	90 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

„Langer Lauf“

Aufwärmen:

10 Minuten

Hauptteil:

70 Minuten

Tempo: locker (GA1 65-80% HFmax)

Abwärmen:

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