

## Trainingsplan Übersicht

7. Woche – Einheiten		
Mo	–	Ruhetag
Di	1.600 Meter	1. Schwimmeinheit
Mi	70 + 20 Minuten	1. Radeinheit + Koppeltraining/Lauf
Do	70 Minuten	2. Lafeinheit
Fr	1.700 Meter	2. Schwimmeinheit
Sa	110 Minuten	2. Radeinheit (lange Radeinheit)
So	100 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	1.600 Meter
Schwerpunkt	Technik, 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 Kraul gL, langer Gleitzug + 25m Brust, langer Gleitzug
- 25m Brustarme/Kraulbeine + 25m Kraularme/Brustbeine
- 25m Brust + 25m Rücken
- 25m Brustarme/Delfinbeine + 25m Rückengleichschlag
- 25m Kraul gL, maximale Streckung + 25m Brust, maximale Streckung
- 25m Rückenkraul, maximale Streckung + 25m Kraul gL, maximale Streckung

### Hauptteil: 1.100m

Aufgeteilt in jeweils ...

- 1 x 100m in  
25m Wasserballkraul + 25m Kraul gL, maximale Streckung zügig (GA2) + 50m Kraul gL, maximale Streckung, locker (GA1), je P: 15 Sekunden
- 2 x 200m in  
50m Wasserballkraul + 50m Kraul gL, maximale Streckung zügig (GA2), 100m Kraul gL, maximale Streckung, locker (GA1), je P: 15 Sekunden
- 2 x 300m in  
75m Wasserballkraul + 75m Kraul gL, maximale Streckung, zügig (GA2) + 150m Kraul gL, maximale Streckung, locker (GA1)

### Ausschwimmen: 200m

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul

## Schwimmen

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	1.700 Meter
Schwerpunkt	Ausdauer

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

### Einschwimmen: 300m

- 25m Kraul gL, langer Gleitzug + 25m Brust, langer Gleitzug
- 25m Brustarme/Kraulbeine + 25m Kraularme/Brustbeine
- 25m Brust + 25m Rücken
- 25m Brustarme/Delfinbeine + 25m Rückengleichschlag
- 25m Kraul gL, maximale Streckung + 25m Brust, maximale Streckung
- 25m Rückenraul, maximale Streckung + 25m Kraul gL, maximale Streckung

### Hauptteil: 1.200m

Aufgeteilt in jeweils ...

- 5 x 100m in  
25m Kraul gL, zügig (GA2) + 75m Kraul gL, locker (GA1),  
P: je 15 Sekunden
- 500m in  
100m Brust, maximale Streckung + 25m Kraul gL, maximale Streckung  
75m Brust, maximale Streckung + 50m Kraul gL, maximale Streckung  
50m Brust, maximale Streckung + 75m Kraul gL, maximale Streckung  
25m Brust, maximale Streckung + 100m Kraul gL, maximale Streckung,  
P: jeweils 10 Sekunden
- 2 x 100m Kraul gL, langer Gleitzug, P: 10 Sekunden

### 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 davon:

- 5 Minuten locker
- 2x jeweils  
30 Sekunden einbeinig links, Trittfrequenz 90 U/min  
30 Sekunden einbeinig rechts, Trittfrequenz 90 U/min  
1 Minute Trittfrequenz 110 U/min
- Rest: „normal“

Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)

Trittfrequenz: 90 U/min

### Hauptteil:

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

**darin einbauen:**

- 5 x 1 Minute Kraftintervalle sitzend (KA 70-80% HFmax)
- 5 x 1 Minute Kraftintervalle stehend (KA 70-80% HFmax)
- dabei jeweils Trittfrequenz: 60-70 U/min, Bremse/Widerstand/Gang entsprechend einstellen/einlegen
- P: je 1 Minute, Pausen-Tempo: locker  
Trittfrequenz: 90 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	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:

- 5 Minuten locker
- 2x jeweils  
 30 Sekunden einbeinig links, Trittfrequenz 90 U/min  
 30 Sekunden einbeinig rechts, Trittfrequenz 90 U/min  
 1 Minute Trittfrequenz 110 U/min
- 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, Kraftausdauer

### Aufwärmen:

10 Minuten

### Hauptteil:

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

#### darin einbauen:

- 3 x 3 Minuten locker (GA1 65-80% HFmax) bei moderater Steigung bergauf laufen; möglichst im unteren bis mittleren HFmax Bereich bleiben! Achtung beim bergab Laufen: Knie gebeugt halten, kurze Schritte, Aufprall mit der Oberschenkelmuskulatur abfangen, nicht mit dem Knie! Wer empfindliche Knie hat: bergab gehen
- gegen Ende: 6 x Antritte à 10 Sekunden maximale Beschleunigung (>90% HFmax), je P: 30 Sekunden, dabei langsam und locker traben bis sich die Herzfrequenz halbwegs beruhigt hat oder zügig gehen

**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 5 Minuten zügig (GA2 80-90% HFmax)

**Abwärmen:**

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