

## Trainingsplan Übersicht

8. Woche – Einheiten		
Mo	–	Ruhetag
Di	1.600 Meter	1. Schwimmeinheit
Mi	–	Ruhetag
Do	80 Minuten	1. Lafeinheit
Fr	–	Ruhetag
Sa	90 Minuten	1. Radeinheit (lange Radeinheit)
So	–	Ruhetag

<b>Gesamt Schwimmen:</b>	1.600 Meter
<b>Gesamt Rad:</b>	90 Minuten
<b>Gesamt Lauf:</b>	80 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 Brustarme/Kraulbeine + 25m Kraularme/Brustbeine
- 25m Brustarme/Delfinbeine + 25m Rückengleichschlag
- 25m Brust, maximale Streckung + 25m Rückencrawl, maximale Streckung

einmal komplett wiederholen

### Hauptteil: 1.100m

Aufgeteilt in jeweils ...

- 2 x 100 in  
25m Sculling (alle 5 Pos.) + 25m Kraul gL, zügig (GA2) + 25m Brust, maximale Streckung, locker (GA1) + 25m Kraul gL, maximale Streckung, locker (GA1)
- 3 x 300m in  
75m Kraul gL, maximale Streckung, zügig (GA2) + 25m Wasserballkraul + 50m Rückencrawl, maximale Streckung, locker (GA1) + 150m Kraul gL, langer Gleitzug, locker (GA1)

### Ausschwimmen: 200m

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul

## Radtraining

Quick-Info	
Einheit	1
Gesamtstrecke	90 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

- gegen Ende: 10 Umdrehungen einbeinig links/10 Umdrehungen einbeinig rechts im Wechsel, circa 20 Wiederholungen (ohne auszuklicken, mit Fokus auf das jeweilige Bein)  
Trittfrequenz: 90U/min

sonst Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)

Trittfrequenz: 100 U/min

### Hauptteil:

70 Minuten

Tempo locker (GA1 60-75% HFmax)

Trittfrequenz: 90 U/min

- **darin einbauen:**  
3 x 1 Minute Kraftintervalle stehend (KA 70-80% HFmax), Trittfrequenz: 60-70 U/min  
Brems/Widerstand/Gang entsprechend einstellen/einlegen
- 3 x 1 Minute Kraftintervalle sitzend (KA 70-80% HFmax)
- jeweils 1 Minute Pause dazwischen, Tempo locker, Trittfrequenz: 90 U/min

### Ausfahren:

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

## Lauftraining

### Quick-Info

Einheit	1
Gesamtstrecke	80 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Grundschnelligkeit, Kraftausdauer

### Aufwärmen:

10 Minuten

### Hauptteil:

60 Minuten

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

die letzten 10 Minuten Tempo: zügig (GA2 80-90% HFmax)

### Abwärmen:

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