

Trainingsplan Übersicht

9. 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: 3.200 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	1.500 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
- 12,5m Brust/12,5m Delfin (oder wer kein Delfin kann: Kraul/Delfinbeine)/12,5m Rückenkräul/12,5m Kraul
- 50m Kraul + Rückenkräul im Wechsel nach jedem 4. Zug

einmal komplett wiederholen

Hauptteil: 1.000m

Aufgeteilt in jeweils ...

- 4 x 50 in
25m Sculling (alle 5 Pos.) + 25m Kraul gL, steigern bis zum Sprint (GA1 - WSA), P: 20 Sekunden
- 2 x 200m in
2 x 50m Kraul gL, 2er-Atmung, locker (GA1) + 50m Kraul gL, 3er-Atmung, zügig (GA2) + 50m Kraul gL, 4er-Atmung + 50m Kraul gL, 5er-Atmung, zügig (GA2), P: 15 Sekunden
- 1 x 400m in
2 x 50m Brust, langer Gleitzug + 50m Rückenkräul, maximale Streckung + 25m Wasserballkräul + 75m Kraul gL, langer Gleitzug locker (GA1), P: 15 Sekunden

Ausschwimmen: 200m

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul

Schwimmen

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	1.700 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
- 12,5m Brust + 12,5m Delfin (oder wer kein Delfin kann: Kraul/Delfinbeine) + 12,5m Rückenkräul + 12,5m Kraul
- 50m Kraul + Rückenkräul im Wechsel nach jedem 4. Zug

einmal komplett wiederholen

Hauptteil: 1.200m

- 2 x 50m in
25m Sculling (alle 5 Pos.) + 25m Kraul gL, locker (GA1), Züge zählen,
P: je 10 Sekunden
- 4 x 50m in
4 x 25m Wasserballkräul + 25m Kraul, gL steigern bis zum Sprint (GA1 – WSA),
P: 30 Sekunden
- 4 x 100m in
25m Kraulbeine Bauchlage, Arme angelegt + 25m Kraul gL, 3er-Atmung + 25m
Rückenkräul, maximale Streckung + 25m Brust, langer Gleitzug
25m Kraulbeine Seitlage links, Arme angelegt + 25m Kraul gL, 3er-Atmung + 25m
Rückenkräul, maximale Streckung + 25m Brust, langer Gleitzug
25m Kraulbeine Seitlage rechts, Arme angelegt + 25m Kraul gL, 3er-Atmung + 25m
Rückenkräul, maximale Streckung + 25m Brust, langer Gleitzug
25m Kraulbeine Rückenlage, Arme angelegt + 25m Kraul gL, 3er-Atmung + 25m
Rückenkräul, maximale Streckung + 25m Brust, langer Gleitzug
P: je 15 Sekunden

- 500m
Kraul gL, langer Gleitzug, locker-zügig (oberer GA1)

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

Hauptteil:

50 Minuten
darin einbauen:

- 2 x 1 Minute Trittfrequenz: 110 U/min, Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)
- 4 x 1 Minute Kraftintervalle stehend (KA 70-80% HFmax) Trittfrequenz: 60-70 U/min
Brems/Widerstand/Gang entsprechend einstellen/einlegen
- 4 x 1 Minute Kraftintervalle sitzend (KA 70-80% HFmax)
- jeweils 1 Minute Pause dazwischen, Tempo locker, Trittfrequenz: 90 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: 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
 Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)
 Trittfrequenz: 90 U/min

Hauptteil:

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

darin einbauen:

- 10 x 1 Minute Kraftintervalle stehend (KA 70-80% HFmax), Trittfrequenz: 60-70 U/min Bremse/Widerstand/Gang entsprechend einstellen/einlegen
- 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	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:

- 2 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: 3 x Steigerungsläufe à 30 Sekunden, je P: 30 Sekunden, dabei langsam und locker traben bis sich die Herzfrequenz halbwegs beruhigt hat oder zügig gehen, dann nächste Steigerung

Abwärmen:

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

Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	3
Gesamtstrecke	90 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

„Langer Lauf“

Aufwärmen:

10 Minuten

Hauptteil:

70 Minuten Tempo: locker (GA1 65-80% HFmax)
davon die letzten 10 Minuten zügig (GA2 80-90% HFmax)

Abwärmen:

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