

Trainingsplan Übersicht

10. Woche - Einheiten		
Mo	–	Ruhetag
Di	800 Meter	1. Schwimmeinheit
Mi	60 + 30 Minuten	1. Radeinheit + Koppeltraining/Lauf
Do	50 Minuten	2. Lafeinheit
Fr	900 Meter	2. Schwimmeinheit
Sa	80 Minuten	2. Radeinheit (lange Radeinheit)
So	80 Minuten	3. Lafeinheit (langer Lauf)

Gesamt Schwimmen: 1.700 Meter

Gesamt Rad: 140 Minuten

Gesamt Lauf: 160 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	800 Meter
Schwerpunkt	Technik, Schnelligkeits- ausdauer

- Landerwärmung und Kurzdehnung
- Wenn nicht anders angegeben: Tempo locker (GA1 65-80% HFmax)

Einschwimmen: 100m

- 12,5m Rückenkräul einarmig links, re. Arm angelegt + 12,5m Rückenkräul einarmig rechts, li. Arm angelegt (auf max. Streckung und Rotation achten!)
- 25m Rückenkräul gL, maximale Streckung
- 12,5m Brust, Hände über Wasser maximal nach vorn bringen + 12,5m Brust, langer Gleitzug
- 25m Rückengleichzug

Hauptteil: 600m

- 2 x 50 in
25m Sculling (alle 5 Pos) + 25m Kräul gL, Tempo: zügig,
P: 20 Sekunden
- 3x100m in
50m Kräul gL, Sprint + 50m Kräul gL, maximale Streckung, locker (GA1)
50m Kräul gL, maximale Streckung, locker (GA1) + 50m Kräul gL, Sprint
100m Kräul gL, maximale Streckung zügig (GA2)
P: 30 Sekunden
- 1 x 200m in
2 x 25m Kräul gL, maximale Streckung, locker (GA1) + 75m Kräul gL, Sprint (WSA)
P: 30 sek

Ausschwimmen: 100m

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kräul (zum Beispiel Brust, Rücken, Tauchen)

Jetzt ist die Gelegenheit nach draußen in den See zu gehen (und wenn vorhanden, den neuen Neoprenanzug auszuprobieren). Leuchtende (knallrot, weiß, gelb, orange, giftgrün) Badekappe benutzen. Nicht allein trainieren, sondern (Trainings-)Partner mitnehmen.

Freiwassertraining: Lass Dich erst einmal im Neopren treiben. Auf dem Rücken, auf dem Bauch, dreh Dich im Wasser hin und her, vollziehe eine 360°-Drehung. Gewöhne Dich an das Gefühl des Neoprenanzugs im Wasser. Er schenkt Dir eine gute Wasserlage, ohne dass Du etwas dafür tun musst.

Bewege Deine Arme im Kraulstil, im Rückenkraulstil, im Bruststil. Ebenso beim Beinschlag.

Such Dir ein Ziel am anderen Ufer und halte darauf zu. Du wirst überrascht sein, wie weit Du abdriftest. Übe den Orientierungszug: ein Zug Wasserballkraul beziehungsweise den Kopf kurz vor dem Atmen nach vorn anheben. Spätestens alle 5 Armzüge.

Gewöhne Dich an die Enge des Neoprenanzugs vor allem am Hals. Schwimm mit langen, gleichmäßigen Armzügen. Versuche mehrfach fünfzig Züge am Stück zu schwimmen mit Orientierung alle 5 Armzüge. Versuche so locker wie möglich zu schwimmen.

Techniktraining kannst Du auch einbinden: Kraulabschlag, ein paar Scullingzüge um das Wassergefühl zu verbessern, Wechsel von Kraul zu Rückenkraul. Tempiwechsel. Das wichtigste ist jedoch, dass Du längere Strecken im Kraulstil, möglichst zügig (GA2) zurücklegst.

Du kannst das Freiwassertraining zusätzlich oder anstatt der ersten oder zweiten Schwimmtrainingseinheit absolvieren.

Schwimmen

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	900 Meter
Schwerpunkt	Schnelligkeits- ausdauer

- Landerwärmung und Kurzdehnung
- Wenn nicht anders angegeben: Tempo locker (GA1 65-80% HFmax)

Einschwimmen: 100m

- 12,5m Rückenraul einarmig links, re. Arm angelegt + 12,5m Rückenraul einarmig rechts, li. Arm angelegt (auf max. Streckung und Rotation achten!)
- 25m Rückenraul gL, maximale Streckung
- 12,5m Brust, Hände über Wasser maximal nach vorn bringen + 12,5m Brust, langer Gleitzug
- 25m Rückengleichzug

Hauptteil: 700m

- 1 x 500m in
475m Kraul gL, maximale Streckung, zügig (GA2) + 25m Kraul gL, maximale Streckung, Sprint
P: 1 Minute
- 200m in 2x
25m Kraul gL, langer Gleitzug, locker (GA1) + 25m Kraul gL, langer Gleitzug zügig (GA2) + 50m Kraul gL, langer Gleitzug, Sprint
P: 30 Sekunden

Ausschwimmen: 100m

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul (zum Beispiel Brust, Rücken, Rückengleitzug, Tauchen, Bodydolphins, Kanadierrolle und so weiter)

Radtraining

Quick-Info	
Einheit	1
Gesamtstrecke	60 Minuten
Schwerpunkt	Koppeltraining

Die Einheit soll draußen durchgeführt werden. Entweder MTB, Cross- oder Rennrad. Wer seinen ersten Triathlon mit einem Tourenbike absolviert, kann natürlich auch das benutzen. Hinweis: Es vereinfacht die Übung, wenn Du diesmal ohne Klickpedale fährst, da Du dann die Laufschiene anlassen kannst. Nimm Dir ausreichend zu trinken mit und je nach Temperatur eine dünne Jacke gegen das Auskühlen.

Einfahren:

10 Minuten
Grund-Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)
Trittfrequenz: 100 U/min

Hauptteil:

40 Minuten in Kombination mit den 30 Minuten Lauf
Abwechselnd je ca. 2km Lauf und 5km Rad.
Lauf- und Radtempo: locker bis zügig (GA1 bis GA2)
circa 3 bis 4 Wiederholungen

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	80 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Schnelligkeit

Die Einheit kann auf der Rolle, dem Hometrainer, einem Mountainbike oder dem Rennrad durchgeführt werden. Hinweis: Falls Du draußen fährst, such Dir entweder eine ebene oder eine leicht hügelige Strecke. Die Sprintintervalle lassen sich auch gut als Ortsschildsprings oder im Fahrtspiel durchführen. Die Variation für Ambitionierte: „Bergsprings“, d.h. moderate Steigungen im Wiegetritt oder sitzend hinauf sprinten (zum Beispiel Autobahnbrücken oder Straßenunterfahrten).

Einfahren:

10 Minuten darin

- 15 x 15 Umdrehungen einbeinig links/15 Umdrehungen einbeinig rechts – ohne auszuklicken, nur mit Fokus auf das jeweilige Bein, Trittfrequenz: 90 U/min

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

Trittfrequenz: 90-100 U/min

Hauptteil:

60 Minuten

darin einbauen:

- 7 x Antritte über 30 Sekunden, Gang hochschalten/Bremse/Widerstand einstellen und Tempo steigern bis maximal über 30 Sekunden; draußen: lässt sich auch gut an rechts-vor-links-Strassenkreuzungen üben: abbremsen – schauen, ob frei ist - und aus dem Stand maximal beschleunigen oder an moderaten, kurzen Steigungen) dazwischen jeweils P: 1 Minute
- 7 x 1 Minute Sprintintervall oder Ortsschildsprings oder Fahrtspiel, Tempo Sprint, Trittfrequenz: 90-130 U/min
Pause: bis Puls wieder auf 120 S/min oder Deinen unteren bis mittleren GA1-Bereich gesunken ist oder, falls Du ohne Pulsuhr fährst, bis Dein Körper Dir sagt, dass er bereit für ein weiteres Intervall in gleicher Intensität ist. (Nicht auf den inneren Schweinehund hören!)

Grund-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	30 Minuten
Schwerpunkt	Koppeltraining

Koppeltraining zu 1. Radeinheit vom Mittwoch:

30 Minuten

Tempo: locker (GA1 65-80% HFmax) bis zügig (GA2 80-90% HFmax)

Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	50 Minuten
Schwerpunkt	Schnelligkeits- ausdauer

Aufwärmen:

10 Minuten

Hauptteil:

30 Minuten in:

- 5 Minuten: Such Dir eine Treppe entweder entsprechend lang (oder, wenn kurz: mehrmals) locker hinauflaufen, Tempo: HF liegt im oberen GA2-Bereich, Pause: abwärts gehen
- 5 Minuten locker laufen (GA1)
- 5 x 2 Minuten zügig (oberer GA2), dazwischen 2 Minuten locker traben

Tipp: Wer mit den Minutenintervallen Probleme hat oder wessen Uhr sich nicht

programmieren lässt, kann auch einen Timer, einen Kurzzeitmesser oder eine Küchenuhr dafür benutzen. Die gibt es in handlicher Form, für wenig Geld.

Abwärmen:

10 Minuten
ruhig Auslaufen (Rekom <70% HFmax) oder gehen

Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	3
Gesamtstrecke	80 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

„Langer Lauf“

Aufwärmen:

10 Minuten

Hauptteil:

60 Minuten
gegen Ende:

- die letzten 15 Minuten in Tempo zügig (GA2)

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

Abwärmen:

10 Minuten
ruhig Auslaufen (Rekom <70% HFmax)