

Trainingsplan Übersicht

4. Woche - Einheiten		
Mo	–	Ruhetag
Di	800 Meter	1. Schwimmeinheit
Mi	–	Ruhetag
Do	60 Minuten	1. Lafeinheit
Fr	–	Ruhetag
Sa	80 Minuten	1. Radeinheit (lange Radeinheit)
So	–	Ruhetag

Gesamt Schwimmen: 800 Meter

Gesamt Rad: 80 Minuten

Gesamt Lauf: 60 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

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

Einschwimmen: 100m

- 25m Brustarme/Delfinbeine
- 25m Rückenkräularme/Brustbeine
- 25m Kraul/Rückenkraul im Wechsel nach jedem 4. Zug
- 25m Brust/Kraul im Wechsel nach jedem 4. Zug

Hauptteil: 600m

- 2 x 50m in
25m Sculling (alle 5 Pos) + 25m Kraul gL, Tempo: locker (GA1), dabei Züge zählen und die Zugzahl reduzieren, P: 10 Sekunden
- 2 x 50m in
25m Wasserballkraul + 25m Kraul gL, maximale Streckung, P: 15 Sekunden
- 2 x 50m in
25m Surferpaddeln + 25m Kraul gL, langer Gleitzug, P: 15 Sekunden
- 2 x 100m in
25m Delfin (oder Kraul mit Delfinbeinen) + 25m Rücken + 25m Brust + 25m Kraul gL, P: 15 Sekunden
- 100m Kraul gL,
auf hohen Unterwasserellenbogen achten, P: 15 Sekunden

Ausschwimmen: 100m

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

Radtraining

Quick-Info	
Einheit	1
Gesamtstrecke	80 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Kraft

Die Einheit kann auf der Rolle, dem Hometrainer, einem Mountainbike oder dem Rennrad durchgeführt werden. Hinweis: Falls Du draußen fährst, such Dir für die Kraftintervalle eine entsprechende lange Steigung, die Du mehrfach – mit entsprechenden aktiven Pausen dazwischen – stehend hinauffahren kannst.

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)

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

Trittfrequenz: 90 U/min

Hauptteil:

60 Minuten aufgeteilt in

- 6 x Kraftintervalle 1 Minute stehend, Tempo: KA 70-80% HFmax, Bremse/Widerstand/Gang entsprechend einstellen/einlegen, Trittfrequenz: 60 U/min,
- dazwischen jeweils 9 Minuten sitzend, Tempo: locker (GA1 65-70% HFmax) 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	60 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

Aufwärmen:

10 Minuten

Hauptteil:

40 Minuten

darin falls möglich einbauen:

- Wenn Du einen flachen Hügel (Autobahnbrücke oder ähnliches) auf einer Deiner Strecken hast, laufe ihn 3 x locker (GA1 65-80% HFmax) hinauf und hinunter

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

Abwärmen:

10 Minuten

ruhig Auslaufen (Rekom <70% HFmax) oder gehen