

Trainingsplan Übersicht

5. Woche - Einheiten		
Mo	–	Ruhetag
Di	800 Meter	1. Schwimmeinheit
Mi	50 + 15 Minuten	1. Radeinheit + Koppeltraining/Lauf
Do	55 Minuten	2. Lafeinheit
Fr	700 Meter	2. Schwimmeinheit
Sa	70 Minuten	2. Radeinheit (lange Radeinheit)
So	70 Minuten	3. Lafeinheit (langer Lauf)

Gesamt Schwimmen: 1.500 Meter

Gesamt Rad: 120 Minuten

Gesamt Lauf: 130 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 Brust + 25m Rückenkräul
- 25m Brustarme/Delfinbeine + 25m Kräularme/Delfinbeine

Hauptteil: 600m

- 2 x 50 in
25m Sculling (alle 5 Pos) + 25m Kräul gL, Tempo: zügig (GA2),
P: 20 Sekunden
- 4 x 50 in
25m Wasserballkräul + 25m Kräul gL, maximale Streckung,
P: 20 Sekunden
- 4 x 50m in
25m Kräulbeine Seitlage links, Arme angelegt + 25m Kräul gL, maximale Streckung
25m Kräulbeine Seitlage rechts, Arme angelegt + 25m Kräul gL, maximale
Streckung
25m Kräulbeine Seitlage links, unterer Arm ausgestreckt + 25m Kräul gL, maximale
Streckung
25m Kräulbeine Seitlage rechts, unterer Arm ausgestreckt + 25m Kräul gL,
maximale Streckung,
je P: 15 Sekunden
- 2 x 50m in
25m Wasserballkräul + 25m Kräul gL, maximale Streckung,
P: 20 Sekunden

Ausschwimmen: 100m

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

Schwimmen

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	700 Meter
Schwerpunkt	Ausdauer

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

Einschwimmen: 100m

- 25m Brust + 25m Rücken Kraul
- 25m Brustarme/Delfinbeine + 25m Kraularme/Delfinbeine

Hauptteil: 500m

- 3 x 100m in
25m Kraul gL, steigern bis Sprint + 75m Kraul gL, langer Gleitzug, locker (GA1),
P: 15 Sekunden
- 2 x 100m in
25m Rücken Kraul + 25m Kraul gL, maximale Streckung 25m Brust +
25m Kraul gL, maximale Streckung,
P: 10 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	50 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 entweder eine ebene oder eine hügelige Strecke. Die Kraftintervalle lassen sich gut an moderaten Steigungen absolvieren.

Einfahren:

10 Minuten davon

- 2 Minute einbeinig links (Tempo von „zweibeinig“ halten)
- P: 1 Minute (zweibeinig)
- 2 Minute einbeinig rechts (Tempo von „zweibeinig“ halten)

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

Trittfrequenz: 90 U/min

Hauptteil:

30 Minuten

darin einbauen:

- 4 x 1 Minute Kraftintervalle 1 Minute stehend, Tempo: KA 70-80%,
Brems/Widerstand/Gang entsprechend einstellen/einlegen
- 4 x 1 Minute Kraftintervalle 1 Minute sitzend, Tempo: KA 70-80%,
Brems/Widerstand/Gang entsprechend einstellen/einlegen
- jeweils 1 Minute Pause dazwischen, Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax),
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: 15 Minuten als Koppeltraining. Bitte die Laufeinheit innerhalb von maximal 10 Minuten anschließen.

Radtraining

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	70 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

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 Strecke oder leicht hügelige Strecke.

Einfahren:

10 Minuten davon

- 2 Minute einbeinig links (Tempo von „zweibeinig“ halten)
- P: 1 Minute (zweibeinig)
- 2 Minute einbeinig rechts (Tempo von „zweibeinig“ halten)

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

Trittfrequenz: 90 U/min

Hauptteil:

50 Minuten

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	15 Minuten
Schwerpunkt	Koppeltraining

Koppeltraining zu 1. Radeinheit vom Mittwoch:

15 Minuten

Tempo: locker (GA1 65-80% HFmax) bis ruhig (Rekom <70% HFmax)

Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	55 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Grundschnelligkeit

Aufwärmen:

10 Minuten

Hauptteil:

35 Minuten

darin einbauen:

- 4 x Kraftintervalle à 1 Minute, am Hügel oder mit Partner(in) gegen Widerstand, heißt: Du schlingst Dir ein Theraband um die Hüften und Dein(e) Trainingspartner(in) hält Dich damit zurück und bietet Dir Widerstand. Intervalltempo: zügig (KA 75-85% Hfmax), je P: 1 Minute (dabei locker traben oder zügig gehen)

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

Abwärmen:

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

Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	3
Gesamtstrecke	70 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

„Langer Lauf“

Aufwärmen:

10 Minuten

Hauptteil:

50 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)