

Trainingsplan Übersicht

6. Woche - Einheiten		
Mo	–	Ruhetag
Di	800 Meter	1. Schwimmeinheit
Mi	50 + 15 Minuten	1. Radeinheit + Koppeltraining/Lauf
Do	65 Minuten	2. Lafeinheit
Fr	800 Meter	2. Schwimmeinheit
Sa	80 Minuten	2. Radeinheit (lange Radeinheit)
So	80 Minuten	3. Lafeinheit (langer Lauf)

Gesamt Schwimmen:	1.600 Meter
Gesamt Rad:	130 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

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

Einschwimmen: 100m

- 25m Brust
- 25m Rücken
- 25m Brust
- 25m Kraul

Hauptteil: 600m

- 2 x 50 in
25m Sculling (alle 5 Pos) + 25m Kraul gL, Tempo: zügig (GA2),
P: 20 Sekunden
- 4 x 100 in
50m Wasserballkraul + 12,5m Kraul gL, langer Gleitzug, locker (GA1) +
12,5m Kraul gL, zügig (GA2) + 25m Rückenkraul, langer Gleitzug, locker (GA1),
P: 20 Sekunden
- 2 x 50m in
25m Surferpaddeln + 25m Kraul gL, langer Gleitzug,
P: 20 Sekunden

Ausschwimmen: 100m

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

Schwimmen

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamstrecke	700 Meter
Schwerpunkt	Ausdauer

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

Einschwimmen: 100m

- 25m Brust
- 25m Rücken
- 25m Brust
- 25m Kraul

Hauptteil: 600m

- 2 x 150m in
25m Kraul, maximale Streckung, locker (GA1) + 25m Kraul gL, steigern bis Sprint + 100m Kraul gL, langer Gleitzug, locker (GA1),
P: 15 Sekunden
- 2 x 150m in
25m Brust + 25m Kraul gL, maximale Streckung, zügig (GA2) 25m Rückenraul + 25m Kraul gL, maximale Streckung, zügig (GA2) 50m Kraul gL, langer Gleitzug, locker (GA1),
P: 15 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	65 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

- 3 x 1 Minute nur ziehen (nicht drücken), möglichst Trittfrequenz 90 U/min halten
- dazwischen jeweils P: 1 Minute

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

Trittfrequenz: 90 U/min

Hauptteil:

45 Minuten

darin einbauen:

- 5 x 1 Minute Trittfrequenz steigern von 90 auf 120 U/min
- 5 x 1 Minute Kraftintervalle 1 Minute stehend, Tempo: KA 70-80% HFmax, Bremse/Widerstand/Gang entsprechend einstellen/einlegen
- 5 x 1 Minute Kraftintervalle 1 Minute sitzend, Tempo: KA 70-80% HFmax, Bremse/Widerstand/Gang entsprechend einstellen/einlegen
- jeweils 1 Minute Pause zwischen den Intervallen,
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	80 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

- 3 x 1 Minute nur ziehen (nicht drücken), möglichst Trittfrequenz 90 U/min halten
- dazwischen jeweils P: 1 Minute

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

Trittfrequenz: 90 U/min

Hauptteil:

60 Minuten

darin einbauen:

- 6 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: abbremsten – schauen, ob frei ist – und aus dem Stand maximal beschleunigen oder an moderaten, kurzen Steigungen

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

Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	65 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Grundschnelligkeit

Aufwärmen:

10 Minuten

Hauptteil:

45 Minuten

darin einbauen:

- 5 x Parkbankübung à 5 Wiederholungen aus den „Beispielen Aufwärmroutinen Lauf“, danach jeweils P: 1 Minute, locker (GA1)
- 5 x Intervalle à 1 Minute, je P: 1 Minute (dabei locker traben oder zügig gehen), Intervalltempo: zügig (GA2 80-90% HFmax); Vor jedem Intervall füge bitte folgende Aktivierungsübung für die hintere Oberschenkelmuskulatur aus: Falls Du in einem Wald oder Park läufst: Suche Dir eine Parkbank (oder etwas ähnliches gleicher Höhe). Setze einen Fuß auf die Sitzfläche und verlagere das Gewicht leicht nach vorn. Der Rücken bleibt gerade. Dein Standbein ist leicht im Knie gebeugt. Ziehe

den Fuß Deines Standbeins so schnell es geht unter Deine Hüften. Die Arme dürfen in der Bewegung mitgehen. Versuche Dich auf das Abheben des Fußes zu konzentrieren (nicht auf das Aufsetzen); 10 x pro Bein, das Intervall unmittelbar anschließen

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

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

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)