

Trainingsplan Übersicht

7. Woche - Einheiten		
Mo	–	Ruhetag
Di	800 Meter	1. Schwimmeinheit
Mi	60 + 20 Minuten	1. Radeinheit + Koppeltraining/Lauf
Do	60 Minuten	2. Lafeinheit
Fr	900 Meter	2. Schwimmeinheit
Sa	80 Minuten	2. Radeinheit (lange Radeinheit)
So	90 Minuten	3. Lafeinheit (langer Lauf)

Gesamt Schwimmen: 1.700 Meter

Gesamt Rad: 140 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	800 Meter
Schwerpunkt	Technik, Schnelligkeit

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

Einschwimmen: 100m

- 25m Rückenraul einarmig links (rechts über den Kopf max. gestreckt)
- 25m Rückenraul einarmig rechts (links über den Kopf max. gestreckt)
- 25m Rückenraul gL, maximale Streckung
- 25m Brust, maximale Streckung

Hauptteil: 600m

- 2 x 50m in
25m Sculling (alle 5 Pos) + 25m Kraul gL, Tempo: Sprint, P: 20 Sekunden
- 100m in
50m Wasserballkraul + 50m Kraul gL, Tempo: GA2
- 100m in
25m Surferpaddeln links + 25m Surferpaddeln rechts + 50m Kraul gL, Tempo: GA2
- 100m in Kraul gL
steigern bis zum Sprint
- 100m in Kraul gL in
25m Sprint (WSA) + 50m zügig (GA2) + 25m locker (GA1), P: 20 Sekunden
- 2 x 50m in
25m Rückenraul, maximale Streckung + 25m Brust, maximale Streckung, P: 10 Sekunden

Ausschwimmen: 100m

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

Schwimmen

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	900 Meter
Schwerpunkt	Schnelligkeit, Ausdauer

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

Einschwimmen: 100m

- 25m Rückenkräul einarmig links (rechts über den Kopf max. gestreckt)
- 25m Rückenkräul einarmig rechts (links über den Kopf max. gestreckt)
- 25m Rückenkräul gL, maximale Streckung
- 25m Brust, maximale Streckung

Hauptteil: 700m

- 2 x 200m in
2 x 25m Kräul gL, langer Gleitzug, locker (GA1) + 12,5m Kräul gL, Sprint + 12,5m Kräul gL, zügig (GA2) + 50m Kräul gL, maximale Streckung locker (GA1);
2 x 25m Kräul gL, langer Gleitzug, locker (GA1) + 50m Kräul gL, zügig (GA2) + 25m Kräul gL, maximale Streckung, locker (GA1);
P: 20 Sekunden
- 2 x 150m in
100m Kräul gL, maximale Streckung, zügig (GA2) + 50m Kräul gL, maximale Streckung, locker (GA1),
P: 15 Sekunden

Ausschwimmen: 100m

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

Radtraining

Quick-Info	
Einheit	1
Gesamtstrecke	60 Minuten
Schwerpunkt	Schnelligkeit, 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
 Grund-Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)
 Trittfrequenz: 100 U/min

Hauptteil:

40 Minuten

darin einbauen:

- 10 x 1 Minute Sprintintervalle mit hoher Trittfrequenz: 120 U/min
 dazwischen P: 1 Minute Paus, Tempo locker, Trittfrequenz: 90 U/min
- 10 x 1 Minute Kraftintervalle stehend,
 Tempo: KA 70-80% HFmax, Trittfrequenz: 60-70 U/min,
 Bremse/Widerstand/Gang entsprechend einstellen/einlegen
 dazwischen P: 1 Minute, 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	80 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Schnelligkeit, Kraft

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

Hauptteil:

60 Minuten
darin einbauen:

- 10 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	20 Minuten
Schwerpunkt	Koppeltraining

Koppeltraining zu 1. Radeinheit vom Mittwoch:

20 Minuten

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

Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	60 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Schnelligkeit

Aufwärmen:

10 Minuten

Hauptteil:

40 Minuten

darin einbauen:

- 7 x Intervalle à
10 Sekunden, Intervalltempo: Sprint
+ 80 Sekunden, Intervalltempo: zügig (GA2 80-90% 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	90 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

„Langer Lauf“

Aufwärmen:

10 Minuten

Hauptteil:

70 Minuten
gegen Ende:

- 5 x Antritte über 10 Sekunden, Tempo: Sprint, danach locker bis ruhig weiterlaufen bis sich Puls und Atmung wieder halbwegs beruhigt haben und den nächsten Antritt anschließen

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

Abwärmen:

10 Minuten
ruhig Auslaufen (Rekom <70% HFmax)