

## Trainingsplan Übersicht

9. Woche - Einheiten		
Mo	–	Ruhetag
Di	800 Meter	1. Schwimmeinheit
Mi	50 + 20 Minuten	1. Radeinheit + Koppeltraining/Lauf
Do	60 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, Schnelligkeit

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

### Einschwimmen: 100m

- 25m Brust, maximale Streckung
- 25m Rückenkraul gL, maximale Streckung
- 25m Unterwasserkraul (beide Armzüge unter Wasser, die Arme unter Wasser wieder nach vorn bringen; atmen wie bei regulärem Kraul)
- 25m Rückengleichschlag

### Hauptteil: 600m

- 2 x 50 in  
25m Sculling (alle 5 Pos) + 25m Kraul gL, Tempo: zügig, P: 20 Sekunden
- 5x100m in  
25m Kraul gL, Sprint (WSA) + 50m Kraul gL, maximale Streckung, locker (GA1) + 25m Kraul gL, Sprint (WSA), P: 10 Sekunden  
25m Kraul gL, locker (GA1) + 50m Kraul gL, zügig (GA2) + 25m Kraul gL, maximale Streckung, locker (GA1), P: 15 Sekunden  
50m Kraul gL, maximale Streckung, locker (GA1) + 50m Kraul gL, zügig (GA2), P: 20 Sekunden  
75m Kraul gL, zügig (GA2) + 25m Kraul gL, Sprint (WSA) P: 30 Sekunden

### Ausschwimmen: 100m

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

## Schwimmen

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	800 Meter
Schwerpunkt	Schnelligkeit, Ausdauer

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

### Einschwimmen: 100m

- 25m Brust, maximale Streckung
- 25m Rückenraul gL, maximale Streckung
- 25m Unterwasserkaul (beide Armzüge unter Wasser, die Arme unter Wasser wieder nach vorn bringen; atmen wie bei regulärem Kraul)
- 25m Rückengleichschlag

### Hauptteil: 600m

- 100m Kraul gL, maximale Streckung, Sprint
- 100m Kraul gL, maximale Streckung, zügig (GA2)
- 100m Kraul gL, maximale Streckung, locker (GA1)
- P: 20 Sekunden
- 100m Kraul gL, maximale Streckung, locker (GA1)
- 100m Kraul gL, maximale Streckung, zügig (GA2)
- 100m Kraul gL, maximale Streckung, Sprint (WSA)
- P: 45 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	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 Ortsschildsprits oder im Fahrtspiel durchführen. Die Variation für Ambitionierte: „Bergsprints“, d.h. moderate Steigungen im Wiegetritt oder sitzend hinauf sprinten (zum Beispiel Autobahnbrücken oder Straßenunterfahrten).

### Einfahren:

10 Minuten darin

- 10 x 10 Umdrehungen einbeinig links/10 Umdrehungen einbeinig rechts – ohne auszuklicken, nur mit Fokus auf das jeweilige Bein Trittfrequenz: 90 U/min

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

Trittfrequenz: 100 U/min

### Hauptteil:

30 Minuten

#### darin einbauen:

- 10 x 2 Minute Sprintintervalle mit hoher Trittfrequenz: 120 - 130 U/min dazwischen P: 1 Minute Pause, 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

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 Ortsschildsprints oder im Fahrtspiel durchführen. Die Variation für Ambitionierte: „Bergsprints“, d.h. moderate Steigungen im Wiegetritt oder sitzend hinauf sprinten (zum Beispiel Autobahnbrücken oder Straßenunterfahrten).

### Einfahren:

10 Minuten darin

- 10 x 10 Umdrehungen einbeinig links/10 Umdrehungen einbeinig rechts – ohne auszuklicken, nur mit Fokus auf das jeweilige Bein Trittfrequenz: 90 U/min

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

Trittfrequenz: 100 U/min

### Hauptteil:

60 Minuten

**darin einbauen:**

- 5 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
- 5 x 1 Minute Sprintintervall oder Ortsschildsprints 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	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 in:

- 1 Minute locker + 1 Minute zügig
- 2 Minuten locker + 2 Minuten zügig
- 3 Minuten locker + 3 Minuten zügig
- 4 Minuten locker + 4 Minuten zügig
- 5 Minuten locker + 5 Minuten zügig

- 8 Minuten locker + 2 Minuten Sprint

Tipp: Wer mit den Minutenintervallen Probleme hat oder dessen 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 10 Minuten in Tempo zügig (GA2)

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

## Abwärmen:

10 Minuten  
ruhig Auslaufen (Rekom <70% HFmax)