

Trainingsplan Übersicht

16. Woche – Einheiten		
Mo	–	Ruhetag
Di	1.700 Meter	1. Schwimmeinheit
Mi	–	Ruhetag
Do	100 Minuten	1. Laufeinheit
Fr	–	Ruhetag
Sa	110 Minuten	1. Radeinheit (lange Radeinheit)
So	–	Ruhetag

Gesamt Schwimmen: 1.700 Meter
Gesamt Rad: 110 Minuten
Gesamt Lauf: 100 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	1.700 Meter
Schwerpunkt	Technik, Schnelligkeit, Grundlagenausdauer

- 10 Minuten aufwärmen der schwimmspezifischen Muskulatur an Land
- Wenn nicht anders angegeben: Tempo locker/GA1 65-80% HFmax

Einschwimmen: 300m

- 25m Brust, maximale Streckung + 25m Brust, langer Gleitzug
- 25m Brustarme/Kraulbeine + 25m Kraularme/Brustbeine
- 25m Brustarme/Delfinbeine + 25m Kraularme/Delfinbeine
- 25m Kraul gL, maximale Streckung
- 25m Kraul gL, steigern bis Sprint + 25m Brust, langer Gleitzug, ruhig (Rekom)
- 12,5m Kraul gL, Sprint (WSA) + 12,5m Kraul gL, langer Gleitzug, ruhig (Rekom)
- 25m Rückenraul, maximale Streckung, locker

Hauptteil: 1.200m

Aufgeteilt in jeweils ...

- 4 x 50m in
25m Sculling (alle 5 Pos.) + 25m Kraul gL, maximale Streckung, locker (GA1)
Armzüge zählen! und Zugzahl reduzieren!,
P: 15 Sekunden
- 6 x 25m in
12,5m Kraul gL, locker (GA1) + 12,5m Kraul gL Sprint (maximal),
P: bis zu 3:30 Minuten (vollständige Erholung)
- 100m in
50m Brust, langer Gleitzug, locker (unterer GA1) + 50m Rückengleiche, langer
Gleitzug, locker (unterer GA1),
P: 15 Sekunden

- 200m in 2 x
25m Rückenkraul, maximale Streckung + 25m Brust, langer Gleitzug + 25m Rückengleiche, langer Gleitzug + 25m Kraularme/Delfinbeine,
P: 15 Sekunden
- 550m
Kraul gL, maximale Streckung,
P: 15 sek

Ausschwimmen: 200m

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul

Radtraining

Quick-Info	
Einheit	1
Gesamtstrecke	110 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 bitte eine ebene oder etwas hügelige Strecke.

Einfahren:

10 Minuten darin

- 2 x Trittfrequenzpyramide je 30 sek: 90/100/110/120/130/120/110/100/90 U/min,
- zwischen den beiden Pyramiden
je 1 Minute Pause, Tempo: locker (GA1), Trittfrequenz: 90-100 U/min

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

Trittfrequenz: 90-100 U/min

Hauptteil:

90 Minuten darin

- 3 – 6 Ortsschildsprints, maximal – auf den Verkehr achten. Danach locker bis sich Puls und Atmung wieder beruhigt haben und das nächste Ortsschild in Sicht kommt;

Tempo locker (GA1 60-75% HFmax)

Trittfrequenz: 90-100 U/min

Ausfahren:

10 Minuten Ausrollen im Wohlfühltempo oder Tempo: ruhig (Rekom < 60% HFmax)

Lauftraining

Quick-Info

Einheit	1
Gesamtstrecke	100 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

„Langer Lauf“

Aufwärmen:

10 Minuten

Hauptteil:

80 Minuten

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

die letzten 15 Minuten Tempo: zügig (mittlerer GA2 85-90% HFmax)

Abwärmen:

10 Minuten in ruhigem Tempo auslaufen (Rekom <70% HFmax) oder zügig gehen