

Trainingsplan Übersicht

23. Woche – Einheiten		
Mo	–	Ruhetag
Di	1.200 Meter	1. Schwimmeinheit
Mi	60 + 40 Minuten	1. Radeinheit + Koppeltraining/Lauf
Do	–	Ruhetag
Fr	1.200 Meter	2. Schwimmeinheit
Sa	100 Minuten	2. Radeinheit (lange Radeinheit)
So	100 Minuten	2. Laufeinheit

Gesamt Schwimmen:	2.400 Meter
Gesamt Rad:	160 Minuten
Gesamt Lauf:	140 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	1.200 Meter
Schwerpunkt	Freiwassertraining

Die Schwimmeinheiten der letzten beiden Wochen (W23 + 24) sind in jedem Fall im Freiwasser und Neoprenanzug zu absolvieren. Sollte das Wetter zu schlecht sein, dann im Freibad (oder Hallenbad) mit Neo. Du benötigst die Zeit, um Dich an den anderen Bewegungsablauf zu gewöhnen und das Orientieren zu üben.

10 Minuten aufwärmen der schwimmspezifischen Muskulatur an Land

Wenn nicht anders angegeben: Tempo locker/GA1 65-80% HFmax

Für das Training im Freiwasser ersetze die Meter-Angaben durch Armzüge (50m = 50 Armzüge).

Versuche das Orientieren mit dem Atmen zu verbinden = Orientierungsarmzug: Du hebst die Augen kurz nach vorn aus dem Wasser (wie ein Krokodil), ein Arm ist vorn, der andere Arm macht den Erholungsarmzug, Du drehst währenddessen den Kopf zur Seite und atmest. Finde einen Rhythmus. Versuche den Kopf so wenig wie möglich anzuheben. Es reicht, wenn Du einen kurzen Blick auf Deine Landmarke erhaschen kannst. Spätestens nach drei bis fünf Armzügen siehst Du sie erneut.

Alternative ist ein Wasserballkraularmzug. Die schlechteste Alternative ist ein Brustarmzug, der Deinen Rhythmus unterbricht oder gar stehen zu bleiben und sich aufzurichten. Beides lässt im Wettkampf gegebenenfalls hinter Dir schwimmende Athleten mit Dir kollidieren.

Einschwimmen: 200m

Baue in Dein Einschwimmen kleine Übungen ein, die Dir helfen an Deinen Schwachstellen zu arbeiten. Beispiel:

- 25m Sculling alle 5 Positionen + 25m Kraul gL, langer Gleitzug – für das Wassergefühl
- 25m Brust, langer Gleitzug + 25m Kraul gL, langer Gleitzug – für die Beweglichkeit
- 25m einarmig Kraul links/rechts ausgestreckt + 25m Kraul gL, langer Gleitzug – für Wassergefühl + Unterwasserarmzug + Rhythmus
- 25m einarmig Kraul rechts/linkes ausgestreckt + 25m Kraul gL, langer Gleitzug – und so weiter ...

Hauptteil: 800m

Baue zum Beispiel die folgenden Übungen in Dein Freiwassertraining ein:

- 25m Kraul gL, 2er-Atmung schwache Seite, Orientierungszug nach jedem 4. Armzug
- 25m Kraul gL, 3er-Atmung, Orientierungszug nach jedem 3. Armzug
- 25m Kraul gL, 4er-Atmung, schwache Seite, Orientierungszug nach jedem 4. Armzug
- 25m Kraul gL, 5er-Atmung, Orientierungszug nach jedem 5. Armzug
- 50m Kraul gL, 2er-Atmung, starke Seite, Orientierungszug nach jedem 4. Armzug
- 25m Kraul gL, 4er-Atmung, starke Seite, Orientierungszug nach jedem 4. Armzug
- 25m schulterbreites Einstechen
- 25m Kraul gL, auf maximale Streckung achten (bewusster Fokus!)
- 25m Kraul gL, langer Gleitzug (bewusster Fokus!)
- 25m Kraul gL, auf Rotation achten
- 25m Kraul gL, auf hohen Unterwasserellenbogen achten
- 25m Kraulabschlag
- 25m Surferpaddeln links 25m Surferpaddeln rechts
- Tempovariationen

Natürlich darfst Du auch die komplette Strecke in Deinem Wettkampftempo schwimmen.

Es kommt in erster Linie darauf an, dass Du Dich an die Enge des Neoprenanzugs gewöhnst und den damit verbundenen leicht veränderten Bewegungsablauf, der Dir anfangs vielleicht schnell die Arme schwer werden lässt. Schwimme erst kürzere Strecken mit Pausen. Verlängere die Strecken bis Du Deine Wettkampfstrecke durchschwimmen kannst. Auch beim Schwimmen mit Neopren gilt: Die maximale Streckung bei jedem Armzug ist die halbe Miete!

Es reicht nicht, nur ein oder zweimal mit Neo zu schwimmen. Je öfter Du damit schwimmst, desto größer ist Deine Routine, desto sicherer fühlst Du Dich im Wettkampf.

Ausschwimmen: 200m

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul

Schwimmen

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	1.200 Meter
Schwerpunkt	Freiwassertraining

Wie Schwimmtrainingsplan 1.

Verlängere Deine zusammenhängenden Schwimmstrecken.

Radtraining

Quick-Info	
Einheit	1
Gesamtstrecke	60 Minuten
Schwerpunkt	Intensives Koppeltraining

„Intensives Koppeltraining“ mit der 1. Einheit Lauf

Die Einheit kann mit einem beliebigen Rad (vielleicht nicht mit dem teuren Wettkampfrad), aber am besten draußen durchgeführt werden. Such Dir einen Ort, wo Du Dein Rad abstellen und absperren kannst. Du benötigst einen Rund- oder Wendekurs für etwa 10 Minuten Radstrecke, plus einen Rundkurs oder Wendekurs für circa 2 Kilometer als Laufstrecke. Wenn Du Zugang dazu hast, eignet sich auch eine Tartanbahn sehr gut für ein Koppeltraining. Die Strecke ist dann zwar etwas eintönig, aber dafür genau vermessen. Radreifen beschädigen eine Tartanbahn nicht! Wenn möglich, fahre in Deinen Laufschuhen mit normalen Pedalen. Dann ersparst Du Dir das Wechseln der Schuhe. Andernfalls hast Du zusätzlich ein Wechseltraining. Einen Radhelm solltest Du zum Radfahren trotzdem tragen. Ebenso empfiehlt es sich eine Sportflasche mit einem leicht kohlenhydrathaltigen Getränk am Rad zu haben. An besonders heißen Tagen solltest Du an ausreichenden Sonnenschutz und eine Kopfbedeckung beim Laufen denken.

Einfahren:

10 Minuten – Wenn Du erst irgendwohin fahren musst, etwa zur Laufstrecke im Park oder im Wald, zählt das natürlich als Einfahren.

Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)

Trittfrequenz: 90-100 U/min

Hauptteil:

40 Minuten

- 3 – 5 x im Wechsel:
2 km locker bis zügig laufen (oberer GA1 bis mittlerer GA2) + 10 min zügig Rad fahren (oberer GA1 bis mittlerer GA2), versuche etwas schneller loszufahren (für circa die ersten 300m) und loszulaufen (für circa die ersten 100m)

Ausfahren:

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

Radtraining

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	100 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Schnelligkeitsausdauer

Die Einheit kann auf der Rolle, dem Hometrainer, einem Mountainbike oder dem Rennrad durchgeführt werden. Hinweis: Falls es das Wetter erlaubt und Du draußen fährst, such Dir bitte eine leicht hügelige Strecke.

Wenn es sich wettertechnisch und terminlich anbietet, fahre anstatt der langen Radeinheit wie oben angegeben eine RTF (Radtourenfahrt) mit, die es in ganz Deutschland in unterschiedlichen Distanzen gibt. Allgemeine Infos und Links zu RTF-Verzeichnissen findest Du hier: <http://de.wikipedia.org/wiki/Radtourenfahren>

Einfahren:

10 Minuten
 Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)
 Trittfrequenz: 100 U/min

Hauptteil:

80 Minuten

darin einbauen:

- 8 x 3 min GA2 (75-90% HFmax), dazwischen 5 Minuten locker GA1 (60-75% HFmax), Trittfrequenz 90-100 U/min
- gegen Ende: 5 Minuten zügig (GA2 75-90% HFmax), danach ausfahren

Grund-Tempo: locker bis zügig (unterer bis oberer GA1 60-75% HFmax)
 Trittfrequenz: 100 U/min

Ausfahren:

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

Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	1
Gesamtstrecke	40 (60) Minuten
Schwerpunkt	Koppeltraining

“Intensives Koppeltraining zusammen mit Radeinheit 1“:

Siehe Radeinheit 1

Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	3
Gesamtstrecke	100 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

„Langer Lauf“

Aufwärmen:

10 Minuten

Hauptteil:

80 Minuten

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

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

Abwärmen:

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