

Trainingsplan Übersicht

4. Woche – Einheiten		
Mo	–	Ruhetag
Di	1.800 Meter	1. Schwimmeinheit
Mi	–	Ruhetag
Do	80 Minuten	1. Lafeinheit
Fr	–	Ruhetag
Sa	90 Minuten	1. Radeinheit (lange Radeinheit)
So	–	Ruhetag

Gesamt Schwimmen: 1.800 Meter
Gesamt Rad: 90 Minuten
Gesamt Lauf: 80 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	1.800 Meter
Schwerpunkt	Technik

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

Einschwimmen: 300m

- 25m Kraul mit Delfinbeinen + 25m Rücken
- 25m Brust + 25m Kraul
- 50m Kraul + Rücken im Wechsel nach jedem 4. Zug
- 25m Brustarme/Kraulbeine + 25m Kraularme/Brustbeine
- 25m Brustarme/Delfinbeine + 25m Rückenarme/Brustbeine
- 50m Rückengleichschlag

Hauptteil: 1.300m

Aufgeteilt in jeweils ...

- 8 x 50m in
25m Sculling (alle 5 Pos.) + 25m Kraul gL, Tempo: locker/GA1, Züge zählen und reduzieren, je P: 10 Sekunden
- 4x 50m in
1. Kraulbeinschlag Seitlage links + 25m Kraul gL, maximale Streckung
2. Kraulbeinschlag Seitlage rechts + 25m Kraul gL, maximale Streckung
3. Kraulbeinschlag Rückenlage + 25m Kraul gL, maximale Streckung
4. Kraulbeinschlag Bauchlage + 25m Kraul gL, maximale Streckung
P: 15 Sekunden
- 4 x 50m in
1. Delfin (oder Kraul/Delfinbeinschlag) + 25m Kraul gL, langer Gleitzug
2. Brust + 25m Kraul gL, langer Gleitzug
3. Rückenkraul + 25m Kraul gL, langer Gleitzug
4. Rückengleichschlag + 25m Kraul gL, langer Gleitzug

P: 15 Sekunden

- 4 x 100m in
25m Delfin (oder Kraul mit Delfinbeinen) + 25m Rücken +
25m Brust + 25m Kraul gL,
P: 15 Sekunden
- 100m
Kraul, gL, auf hohen Unterwasserellenbogen achten,
P: 15 Sekunden

Ausschwimmen: 200m

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul

Radtraining

Quick-Info	
Einheit	1
Gesamtstrecke	90 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Technik

Die Einheit kann auf der Rolle, dem Hometrainer, einem Mountainbike oder dem Rennrad durchgeführt werden. Hinweis: Falls Du draußen fährst, suche Dir bitte eine möglichst ebene Strecke.

Einfahren:

10 Minuten davon:

- 1:30 Minute einbeinig links (Tempo von „zweibeinig“ halten)
- P: 1 Minute (zweibeinig)
- 1:30 Minute einbeinig rechts (Tempo von „zweibeinig“ halten)
- Rest: „normal“

Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)

Trittfrequenz: 90 U/min

Hauptteil:

70 Minuten,

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
Gesamstrecke	80 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Grundschnelligkeit

Aufwärmen:

10 Minuten

Hauptteil:

60 Minuten
darin enthalten

- alle 10 Minuten 1 kurzer Antritt (auf maximale Beschleunigung) über 7 Sekunden

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

Abwärmen:

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