

## Trainingsplan Übersicht

5. Woche – Einheiten		
Mo	–	Ruhetag
Di	1.600 Meter	1. Schwimmeinheit
Mi	70 + 20 Minuten	1. Radeinheit + Koppeltraining/Lauf
Do	60 Minuten	2. Laufeinheit
Fr	1.500 Meter	2. Schwimmeinheit
Sa	100 Minuten	2. Radeinheit (lange Radeinheit)
So	80 Minuten	3. Laufeinheit

**Gesamt Schwimmen:** 3.100 Meter

**Gesamt Rad:** 170 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	1.600 Meter
Schwerpunkt	Technik, Grundschnelligkeit

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

### Einschwimmen: 300m

- 50m Kraul/Rückenkraul im Wechsel nach jedem 3. Zug
- 25m Brustarme/Kraulbeine + 25m Kraularme/Brustbeine
- 25m Brust + 25m Rücken

einmal komplett wiederholen

### Hauptteil: 1.100m

Aufgeteilt in jeweils ...

- 4 x 50m in  
25m Sculling (alle 5 Pos.!) + 25m Kraul, maximale Streckung,  
Tempo: ruhig/Rekom bis locker/GA1, Zugzahl auf 25m möglichst reduzieren,  
je P: 15 Sekunden
- 2 x 50m in  
Kraul gL, Steigerungen von locker (GA1) zu Sprint (WSA)
- 8 x 100m in  
50m Kraul gL, langer Gleitzug + 50m Kraul gL, 3er-Zug  
50m Kraul gL, Faustkraul + 50m Kraul gL, 3er-Zug  
50m Kraul gL, Abschlag + 50m Kraul gL, 3er-Zug  
50m Kraul gL, Surferpaddeln (5 x links und 5 x rechts im Wechsel)\* + 50m Kraul gL,  
3er-Zug  
50m Kraul gL, maximale Streckung + 50m Kraul gL, 3er-Zug  
50m Kraul gL, Wasserballkraul + 50m Kraul gL, 3er-Zug  
50m Kraul gL, Fingerspitzen durchs Wasser ziehen + 50m Kraul gL, 3er-Zug  
50m Kraul gL, Delfinbeinschlag + 50m Kraul gL, 3er-Zug

P: je 15 Sekunden

### **Ausschwimmen: 200m**

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul

*\* Surferpaddeln: Kraul Seitlage, Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule halten, Augen blicken eher auf den Boden als nach vorn, ein Arm ist maximal nach vorn gestreckt, Hand parallel zum Beckenboden, die andere sticht vor dem Kopf schulterbreit ein, und drückt kraftvoll und explosiv bis auf Schulterhöhe indem sie die gesamte Abdruckfläche von Fingerspitzen bis Ellenbogen benutzt (kein Knick im Handgelenk); lockeren, aber regelmäßigen Beinschlag dazu; 5 Züge links, Rotation, atmen, 5 Züge rechts;*

## Schwimmen

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	1.500 Meter
Schwerpunkt	Ausdauer

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

### Einschwimmen: 300m

- 50m Kraul/Rückenkraul im Wechsel nach jedem 3. Zug
- 25m Brustarme/Kraulbeine + 25m Kraularme/Brustbeine
- 25m Brust + 25m Rücken

einmal komplett wiederholen

### Hauptteil: 1.000m

Aufgeteilt in jeweils ...

- 5 x 100m in  
Kraul gL in 12,5m locker (GA1) + 12,5m Sprint (WSA) + 75m locker (GA1),  
P: je 15 Sekunden
- 1 x 50m in  
25m Brust langer Gleitzug + 25m Kraul gL, langer Gleitzug, P:10 Sekunden
- 100m in  
25m Brust langer Gleitzug + 25m Rücken, langer Gleitzug + 25m Kraul gL, langer  
Gleitzug, P:10 Sekunden
- 150m in  
25m Brust langer Gleitzug + 25m Rücken, langer Gleitzug + 25m Rücken-  
gleichschlag, langer Gleitzug + 50m Kraul gL, langer Gleitzug, P:10 Sekunden
- 200m  
Kraul gL, langer Gleitzug mit 3er-Atmung, P:10 Sekunden

### Ausschwimmen: 200m

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul

## Radtraining

Quick-Info	
Einheit	1
Gesamtstrecke	70 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Grundschnelligkeit

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

### Einfahren:

10 Minuten davon:

- 2 Minuten einbeinig links (Tempo von „zweibeinig“ halten)
- P: 1 Minute (zweibeinig)
- 2 Minuten einbeinig rechts (Tempo von „zweibeinig“ halten)

Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)

Trittfrequenz: 90 U/min

### Hauptteil:

50 Minuten

**darin einbauen:**

- 3 x (6 x 1) Minuten Intervalle, Intervall-Tempo: zügig (GA2 75-90% HFmax)  
6 x Trittfrequenz: 110 U/min  
6 x Trittfrequenz: 120 U/min  
6 x Trittfrequenz: 130 U/min
- P: je 1 Minute, Pausen-Tempo: locker (GA1) bis ruhig (Rekom)  
Trittfrequenz: 90-70 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 Koppeltraining innerhalb von 10 Minuten anschließen.

## Radtraining

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	100 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

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:

- 2 Minuten einbeinig links (Tempo von „zweibeinig“ halten)
- P: 1 Minute (zweibeinig)
- 2 Minuten einbeinig rechts (Tempo von „zweibeinig“ halten)

Tempo: locker (GA1 60-75% Hfmax)

Trittfrequenz: 90 U/min

### Hauptteil:

80 Minuten

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: locker (GA1 65-80% HFmax) bis ruhig (Rekom <70% HFmax)

## Lauftraining

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

### Aufwärmen:

10 Minuten

### Hauptteil:

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

#### darin einbauen:

- 3 Übungen aus dem Lauf-ABC à 1 Minute: Anfersen, Hopslerlauf, Rückwärtslaufen (Achtung dabei auf Gegenverkehr und Bodenunebenheiten), dazwischen jeweils P: 1 Minute locker traben oder zügig gehen
- 6 x Intervalle à 1 Minute, Tempo zügig (GA2 80-90% HFmax) je P: 1 Minute (dabei locker traben oder zügig gehen)

### Abwärmen:

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

## Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	3
Gesamtstrecke	80 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

„Langer Lauf“

### **Aufwärmen:**

10 Minuten

### **Hauptteil:**

60 Minuten

#### **darin einbauen:**

- 3 Übungen aus dem Lauf-ABC à 1 Minute: Skippings (Fußgelenksarbeit), Kniehebelauf, seitliches Übersetzen (Seiten wechseln: links und rechts), dazwischen jeweils P: 1 Minute locker traben

Tempo: locker (GA1 65-80% HFmax)

### **Abwärmen:**

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