

Trainingsplan Übersicht

6. Woche – Einheiten		
Mo	–	Ruhetag
Di	1.600 Meter	1. Schwimmeinheit
Mi	70 + 20 Minuten	1. Radeinheit + Koppeltraining/Lauf
Do	60 Minuten	2. Laufeinheit
Fr	1.600 Meter	2. Schwimmeinheit
Sa	110 Minuten	2. Radeinheit (lange Radeinheit)
So	90 Minuten	3. Laufeinheit

Gesamt Schwimmen: 3.200 Meter
Gesamt Rad: 180 Minuten
Gesamt Lauf: 170 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

- 25m Rückenkräul einarmig links, rechter Arm max. nach vorn gestreckt + 25m Rückenkräul einarmig rechts, linker Arm max. nach vorn gestreckt
- 25m Rückenkräul gL, maximale Streckung + 25m Brust, maximale Streckung
- 25m Brustarme/Kräulbeine + 25m Kräularme/Brustbeine

einmal komplett wiederholen

Hauptteil: 1.100m

Aufgeteilt in jeweils ...

- 4 x 50m in
25m Sculling (alle 5 Pos.!) + 25m Kräul, maximale Streckung,
Tempo: ruhig/Rekom bis locker/GA1, Zugzahl auf 25m möglichst reduzieren,
je P: 15 Sekunden
- 2 x 50m in
Kräul gL, Steigerungen von locker (GA1) zu Sprint (WSA),
je P: 20 Sekunden
- 4 x 100m in
25m Entenschwimmen lang, beidseitig abwechselnd (1) + 25m Kräul gL, zügig (GA2) + 50m Kräul gL, maximale Streckung, 3er-Atmung, locker (GA1)
25m Entenschwimmen kurz, beidseitig abwechselnd (2) + 25m Kräul gL, zügig (GA2) + 50m Kräul gL, langer Gleitzug, 3er-Atmung, locker (GA1)
25m Entenschwimmen lang, beidseitig gleichzeitig (3) + 25m Kräul gL, zügig (GA2) + 50m Kräul gL, maximale Streckung, 3er-Atmung, locker (GA1)
25m Entenschwimmen kurz, beidseitig gleichzeitig (4) + 25m Kräul gL, zügig (GA2)

+ 50m Kraul gL, langer Gleitzug, 3er-Atmung, locker (GA1)
je P: 15 Sekunden

- 1x250m in
25m Kraul gL, 2er-Atmung „Vanilleseite“
50m Kraul gL, 3er-Atmung
75m Kraul gL, 4er-Atmung „Vanilleseite“
100m Kraul gL, 5er-Atmung
je P: 5 Sekunden
- 1x150m in
25m Brustbeine (5) + 25m Brust, maximale Streckung
25m Delfinbeine (5) + 25m Delfin (Kraul mit Delfinbeinen)
25m Rückenkräulbeine (6) + 25m Rückenkräul, maximale Streckung

Ausschwimmen: 200m

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul

Die Erklärung zu den Techniken finden sich unter den angegebenen Nummern auf den allgemeinen Hinweisen zu den Plänen.

Schwimmen

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	1.600 Meter
Schwerpunkt	Ausdauer

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

Einschwimmen: 300m

- 25m Rückencrawl einarmig links, rechter Arm max. nach vorn gestreckt + 25m Rückencrawl einarmig rechts, linker Arm max. nach vorn gestreckt
- 25m Rückencrawl gL, maximale Streckung + 25m Brust, maximale Streckung
- 25m Brustarme/Kraulbeine + 25m Kraularme/Brustbeine

einmal komplett wiederholen

Hauptteil: 1.100m

Aufgeteilt in jeweils ...

- 5 x 100m in
25m Kraul gL, zügig (GA2) + 75m Kraul gL, locker (GA1),
P: je 15 Sekunden
- 3x200m in
25m Kraulbeine Bauchlage (5) + 25m Kraul gL, maximale Streckung + 25m Kraul gL, zügig (GA2) + 25m Kraul gL, locker (GA1)
25m Kraulbeine Seitlage links + 25m Kraul gL, maximale Streckung + 25m Kraul gL, zügig (GA2) + 25m Kraul gL, locker (GA1)
25m Kraulbeine Seitlage rechts + 25m Kraul gL, maximale Streckung + 25m Kraul gL, zügig (GA2) + 25m Kraul gL, locker (GA1)
25m Kraulbeine Rückenlage (6) + 25m Kraul gL, maximale Streckung + 25m Kraul gL, zügig (GA2) + 25m Kraul gL, locker (GA1)

Ausschwimmen: 200m

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul

Die Erklärung zu den Techniken finden sich unter den allgemeinen Hinweisen.

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. Hinweis: Falls Du draußen fährst, suche Dir bitte eine möglichst ebene Strecke.

Einfahren:

10 Minuten davon:

- 3 x 1 Minute nur ziehen (nicht drücken), möglichst Trittfrequenz 90 U/min halten
- P: 1 Minute dazwischen

Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)

Trittfrequenz: 90 U/min

Hauptteil:

50 Minuten

darin einbauen:

- 4 x (3 x 2) Minuten Intervalle, Intervall-Tempo: zügig (GA2 75-90% HFmax)
3 x Trittfrequenz: 110 U/min
3 x Trittfrequenz: 120 U/min
3 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	110 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:

- 3 x 1 Minute nur ziehen (nicht drücken), möglichst Trittfrequenz 90 U/min halten
- P: 1 Minute dazwischen

Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)

Trittfrequenz: 90 U/min

Hauptteil:

90 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

darin einbauen:

- 3 Übungen Lauf-ABC à 1 Minute: Häschen-Hüpfen in Vorwärtsbewegung: zweimal flach, einmal so hoch es geht, seitliches Übersetzen (Seiten wechseln: links und rechts; den ganzen Körper in die Bewegung nehmen), locker laufen mit Zehen zum Schienbein gezogen und mit dem Fuß unter der Hüfte auf dem Ballen landen, dazwischen jeweils P: 1 Minute locker traben oder zügig gehen
- 6 x Antritte à 10 Sekunden maximale Beschleunigung (>90% HFmax) je P: 1 Minute (dabei locker traben oder zügig gehen)

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

Abwärmen:

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

Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	3
Gesamtstrecke	90 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

„Langer Lauf“

Aufwärmen:

10 Minuten

Hauptteil:

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

darin einbauen: 3 Übungen aus dem Lauf-ABC à 1 Minute:

- (1) Seitliche Sprünge: aus lockerem Lauf zur Seite drehen und seitwärts springen; leicht in die Knie gehen, mit dem linken Bein kräftig abdrücken, in der kurzen Flugphase das rechte Bein an das linke heranziehen, auf dem rechten Bein landen, Arme in schulterhöhe ausgestreckt halten; wiederholen; auch zur anderen Seite;
- (2) Rückwärtslaufen (auf Gegenverkehr und Bodenunebenheiten achten!), Füße heben! Kein schleifen, schlurfen, stolpern!, aus dem Rückwärtslauf umdrehen und die Pause locker vorwärts laufen;
- (3) Mit ca. 50cm größerer Schrittweite vorwärts laufen, auf maximale Körperstreckung achten (keine Sitzhaltung einnehmen!),

dazwischen jeweils P: 1 Minute locker traben

Abwärmen:

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