

## Trainingsplan Übersicht

1. Woche - Einheiten		
Mo	30 Minuten	1. Laufeinheit
Di	700 Meter	1. Schwimmeinheit
Mi	40 Minuten	1. Radeinheit
Do	50 Minuten	2. Laufeinheit
Fr	700 Meter	2. Schwimmeinheit
Sa	70 Minuten	2. Radeinheit (lange Radeinheit)
So	60 Minuten	3. Laufeinheit (langer Lauf)

**Gesamt Schwimmen:** 1.400 Meter

**Gesamt Rad:** 110 Minuten

**Gesamt Lauf:** 140 Minuten

### Allgemeine Hinweise

- Die Einheiten können gegeneinander getauscht werden
- Die langen Einheiten liegen am Wochenende
- Die erste Woche hat ausnahmsweise keinen Ruhetag
- In den Folgewochen liegt der Ruhetag am Montag. Dieser kann nach eigenem Ermessen verschoben werden

## Schwimmen

Quick-Info	
Einheit	1
Gesamtstrecke	700 Meter
Schwerpunkt	Technik

- Landerwärmung und Kurzdehnung
- Wenn nicht anders angegeben: Tempo locker (GA1 65-80% HFmax)

### Einschwimmen: 100m

- 25m Brust
- 25m Rücken
- 25m Brustarme/Kraulbeine
- 25m Kraularme/Brustbeine

### Hauptteil: 500m

- 2 x 25m Sculling (alle 5 Pos) + 25m Kraul gL, Tempo: zügig/GA2, P: 15 Sekunden
- 100m Kraul, maximale Streckung, P: 15 Sekunden
- 25m Kraulbeine Bauchlage, Arme nach vorn
- 25m Kraul gL, maximale Streckung
- 25m Kraulbeine Seitlage links, unterer Arm nach vorn
- 25m Kraul gL, maximale Streckung, P: 15 Sekunden
- 25m Kraulbeine Seitlage rechts, unterer Arm nach vorn
- 25m Kraul gL, maximale Streckung
- 25m Rücken
- 25m Brust, P: 15 Sekunden
- 100m Kraul, gL, maximale Streckung, P: 15 Sekunden

### Ausschwimmen: 100m

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul (zum Beispiel Brust, Rücken, Tauchen)

## Schwimmen

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	700 Meter
Schwerpunkt	Ausdauer

- Landerwärmung und Kurzdehnung
- Wenn nicht anders angegeben: Tempo locker (GA1 65-80% HFmax)

### **Einschwimmen: 100m**

- 25m Brust
- 25m Brustarme/Kraulbeine
- 25m Kraularme/Brustbeine
- 25m Rücken

### **Hauptteil: 500m**

5x100m Kraul ganze Lage,  
jeweils P: 15 Sekunden

### **Ausschwimmen: 100m**

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul (zum Beispiel Brust, Rücken, Rückengleitzug, Tauchen, Bodydolphins, Kanadierrolle und so weiter)

## Radtraining

Quick-Info	
Einheit	1
Gesamtstrecke	40 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Grundschnelligkeit

Die Einheit kann auf der Rolle, dem Hometrainer, einem Mountainbike oder dem Rennrad durchgeführt werden.

### **Einfahren:**

10 Minuten  
Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)  
Trittfrequenz: 90 U/min

### **Hauptteil:**

20 Minuten darin

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

sonst Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)  
Trittfrequenz: 90 U/min

### **Ausfahren:**

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

## Radtraining

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	70 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

Die Einheit kann auf der Rolle, dem Hometrainer, einem Mountainbike oder dem Rennrad durchgeführt werden.

### **Einfahren:**

10 Minuten Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)  
Trittfrequenz: 90 U/min

### **Hauptteil:**

50 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
Gesamstrecke	40 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

### **Aufwärmen:**

10 Minuten (siehe Aufwärmroutinen Beispiele)

### **Hauptteil:**

20 Minuten

Tempo: locker (GA1 65-80% HFmax)

### **Abwärmen:**

10 Minuten

ruhig Auslaufen (Rekom <70% Hfmax) oder zügig gehen

## Lauftraining

### Quick-Info

Einheit	2
Gesamtstrecke	50 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Grundschnelligkeit

### Aufwärmen:

10 Minuten

### Hauptteil:

30 Minuten darin

- 8 x Steigerungsläufe à 30 Sekunden, Steigerung von locker (unterer Bereich – GA1 65% HFmax) zu zügig (oberer Bereich – GA2 90% HFmax)  
je P: 1 Minute

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

### Abwärmen:

10 Minuten  
ruhig Auslaufen (Rekom <70% HFmax) oder gehen

## Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	3
Gesamtstrecke	60 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

„Langer Lauf“

### **Aufwärmen:**

10 Minuten

### **Hauptteil:**

40 Minuten

Tempo: locker (GA1 65-80% HFmax) eher im unteren Bereich

### **Abwärmen:**

10 Minuten

ruhig Auslaufen (Rekom <70% HFmax)