

## Trainingsplan Übersicht

12. Woche - Einheiten		
Mo	800 Meter	1. Schwimmeinheit
Di	70 Minuten	1. Radeinheit
Mi	50 Minuten	1. Lafeinheit
Do	–	Ruhetag
Fr	–	Ruhetag
Sa	–	Ruhetag *
So	60 Minuten	Wettkampf

*\* falls möglich: Wettkampfstrecke locker/ruhig abfahren + ablaufen, Startunterlagen abholen, Wechselbeutel präparieren*

**Gesamt Schwimmen:** 800 Meter

**Gesamt Rad:** 70 Minuten

**Gesamt Lauf:** 50 Minuten

### Allgemeine Hinweise

- Spätestens die letzten drei Tage vor dem Wettkampf solltest Du auf ausreichend schlafen – mindestens 8 Stunden am Stück. Achte außerdem auf das Trinken. Mindestens 3 Liter pro Tag nichtalkoholische Flüssigkeit ohne Kohlensäure, wie zum Beispiel stilles Mineralwasser, Kräutertee, Fruchtsaftschorlen im Mischverhältnis Wasser/Fruchtsaft 3:1). Iss kohlenhydratreiche und fettarme Ernährung wie Nudeln, Reis, Kartoffeln und viel Gemüse und Obst.
- Keine Experiment im Wettkampf! Benutze die Ausrüstung, die Du im Training ausreichend getestet hast, also kein neues Rad, keine neuen Laufschuhe, keine neuen Socken und vor allem keine neuen Getränke oder Nahrungsmittel. Aber: Nimm Dir getestete Ersatzausrüstung wie eine zweite Schwimmbrille, Ersatzschnürsenkel oder Schnellverschlüsse und Wärmebekleidung mit. Denke an wasserfesten Sonnenschutz.
- Wenn Dein Wettkampf an einem weiter entfernten Ort statt findet: Reise rechtzeitig an. Mach Dich mit den Örtlichkeiten allgemein (Parkplätze, Meldestelle, Wettkampfbesprechung) und insbesondere der Wettkampfstrecke vertraut. Nutze den Vortag zum Abfahren und Ablaufen derselben. Achte auf gefährliche Abfahrten oder Kurven. Geh unbedingt zur Wettkampfbesprechung. Wärme Dich vor dem Schwimmstart gymnastisch auf (5 – 10 Minuten) und schwimm Dich ebenso lang ein. Bau ein paar kleine Antritte von maximal 7 Sekunden ein.

## Schwimmen

Quick-Info	
Einheit	1
Gesamtstrecke	800 Meter
Schwerpunkt	Tempohärte

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

### Einschwimmen: 200m

- 25m Brustarme/Kraulbeine + 25m Kraularme/Brustbeine
- 25m Rückengleiche, maximale Streckung + 25m Kraul gL, maximale Streckung
- 2 x 12,5m Kraul gL, Sprint (maximal WSA 100% HFmax) + 37,5m Kraul gL, langer Gleitzug locker bis ruhig (GA1 – Rekom)

### Hauptteil: 500m

- 500m in  
50m Kraul gL, Sprint (submaximal) + 400m Kraul gL, zügig (80.90% HFmax) + 50m Kraul gL, Sprint (maximal),  
aktive Pause: locker bis ruhig ausschwimmen ...

### Ausschwimmen: 100m

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

Die saubere Technik bestimmt die Schwimmgeschwindigkeit. Fange nicht an bei der Tempoangabe Sprint in Hektik auszurechnen und gegen das Wasser anzukämpfen. Dadurch wirst Du langsamer und verbrauchst mehr Kraft. Versuche auch in höherem Tempo so technisch sauber wie möglich zu schwimmen.

Lange Unterwasserarmzüge: Die Hand wird entweder über Wasser so weit nach vorn wie möglich gebracht oder die Hand sticht in oder kurz nach Kopfhöhe ins Wasser ein und wird unter Wasser in die maximale Streckung nach vorn gebracht. Dort fasst Du das Wasser (Catch / Handanstellung). Von diesem Moment an bis zum Verlassen des Wassers der Hand in Oberschenkelhöhe bleibt die Hand gegen das Wasser angestellt! Du drückst Dich am Wasser nach vorn (in Schwimmrichtung) ab. Verlierst Du diese Handanstellung, verlierst Du Geschwindigkeit und verschwendest Deine Kraft auf einen ineffizienten Unterwasserarmzug.

Jetzt ist spätestens die Zeit gekommen, nach draußen in den See zu gehen (und wenn vorhanden, den neuen Neoprenanzug auszuprobieren). Leuchtende (knallrot, weiß, gelb, orange, giftgrün) Badekappe benutzen. Nicht allein trainieren, sondern (Trainings-)Partner mitnehmen.

Freiwassertraining: Lass Dich erst einmal im Neopren treiben. Auf dem Rücken, auf dem Bauch, dreh Dich im Wasser hin und her, vollziehe eine 360°-Drehung. Gewöhne Dich an das Gefühl des Neoprenanzugs im Wasser. Er schenkt Dir eine gute Wasserlage, ohne dass Du etwas dafür tun musst.

Bewege Deine Arme im Kraulstil, im Rückenkraulstil, im Bruststil. Ebenso beim Beinschlag.

Such Dir ein Ziel am anderen Ufer und halte darauf zu. Du wirst überrascht sein, wie weit Du abdriftest. Übe den Orientierungszug: ein Zug Wasserballkraul beziehungsweise den Kopf kurz vor dem Atmen nach vorn anheben. Spätestens alle 5 Armzüge.

Gewöhne Dich an die Enge des Neoprenanzugs vor allem am Hals. Schwimm mit langen, gleichmäßigen Armzügen. Versuche mehrfach fünfzig Züge am Stück zu schwimmen mit Orientierung alle 5 Armzüge. Versuche so locker wie möglich zu schwimmen.

Techniktraining kannst Du auch einbinden: Kraulabschlag, ein paar Scullingzüge um das Wassergefühl zu verbessern, Wechsel von Kraul zu Rückenkraul. Tempiwechsel. Das wichtigste ist jedoch, dass Du längere Strecken im Kraulstil, möglichst zügig (GA2) zurücklegst.

Du kannst das Freiwassertraining zusätzlich oder anstatt der ersten oder zweiten Schwimmtrainingseinheit absolvieren.

## Radtraining

Quick-Info	
Einheit	1
Gesamtstrecke	70 Minuten
Schwerpunkt	GA2 + Schnelligkeit

Die Einheit kann auf der Rolle, dem Hometrainer, einem Mountainbike oder dem Rennrad durchgeführt werden. Hinweis: Falls Du draußen fährst, such Dir entweder eine ebene oder eine leicht hügelige Strecke.

### Einfahren:

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

### Hauptteil:

50 Minuten darin

- 5 Antritte à 7 Sekunden (maximal), danach zügig (oberer GA1 bis unterer GA2 75-80% HFmax) weiterfahren

Grund-Tempo: zügig (GA2 75-90% HFmax)  
Trittfrequenz: 100 U/min

### Ausfahren:

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

## Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	3
Gesamstrecke	50 Minuten
Schwerpunkt	GA2 + Schnelligkeit

### **Aufwärmen:**

10 Minuten

### **Hauptteil:**

30 Minuten darin

- 5 Antritte à 7 Sekunden (maximal), danach jeweils zügig (oberer GA1 bis unterer GA2 80-85% HFmax) weiterlaufen

Grund-Tempo: zügig (GA2 80-90% HFmax)

### **Abwärmen:**

10 Minuten

ruhig Auslaufen (Rekom <70% HFmax)