

Trainingsplan Übersicht

3. Woche - Einheiten		
Mo	–	Ruhetag
Di	800 Meter	1. Schwimmeinheit
Mi	50 + 15 Minuten	1. Radeinheit + Koppeltraining/Lauf
Do	60 Minuten	2. Lafeinheit
Fr	800 Meter	2. Schwimmeinheit
Sa	70 Minuten	2. Radeinheit (lange Radeinheit)
So	85 Minuten	3. Lafeinheit (langer Lauf)

Gesamt Schwimmen: 1.600 Meter

Gesamt Rad: 130 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	800 Meter
Schwerpunkt	Technik

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

Einschwimmen: 100m

- 25m Brustarme/Delfinbeine
- 25m Rückenkraultarme/Brustbeine
- 25m Kraul/Rückenkraul im Wechsel nach jedem 4. Zug
- 25m Brust/Kraul im Wechsel nach jedem 4. Zug

Hauptteil: 500m

- 2 x 25m Sculling (alle 5 Pos) + 25m Kraul gL, Tempo: zügig (GA2), P: 15 Sekunden
- 100m Kraul, maximale Streckung, locker (GA1), jeweils in der Mitte der Bahnstrecke 8 Armzüge Sprint, danach wieder locker (GA1), P: 15 Sekunden
- 25m Kraul gL, maximale Streckung 25m Kraul gL, 12,5m Sprint (WSA) + 12,5m locker (GA1) 25m Kraul gL, maximale Streckung 25m Kraul gL, 12,5m Sprint + 12,5m locker (GA1), danach P: 20 Sekunden
- 25m Abschlag 2fach (möglichst mit Rotation), locker (GA1), 25m Abschlag 1fach (möglichst mit Rotation) steigern bis Sprint 25m Abschlag 2fach (möglichst mit Rotation), locker (GA1), 25m Abschlag 1fach (möglichst mit Rotation) steigern bis Sprint, danach P: 20 Sekunden
- 25m Delfin (oder Kraul mit Delfinbeinen) + 25m Rücken + 25m Brust + 25m Kraul gL, 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
Gesamstrecke	800 Meter
Schwerpunkt	Ausdauer

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

Einschwimmen: 100m

- 25m Brustarme/Delfinbeine
- 25m Rückenkräularme/Brustbeine
- 25m Kraul/Rückenkraul im Wechsel nach jedem 4. Zug
- 25m Brust/Kraul im Wechsel nach jedem 4. Zug

Hauptteil: 600m

- 4 x 150m in
 50m Kraul gL, maximale Streckung, locker (GA1),
 50m Kraul gL, steigern von locker (GA1) bis zum Sprint,
 50m Kraul gL, langer Gleitzug, locker (GA1),
 danach P: 20 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	50 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Grundschnelligkeit

Die Einheit kann auf der Rolle, dem Hometrainer, einem Mountainbike oder dem Rennrad durchgeführt werden. Hinweis: Falls Du draußen fährst, such 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)

Grund-Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)

Trittfrequenz: 90 U/min

Hauptteil:

30 Minuten darin Steigerungsintervalle

- 1 Minute Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax), Trittfrequenz: 90 U/min
- 1 Minute Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax), Trittfrequenz: 100 U/min
- 1 Minute Tempo: zügig (GA2 75-90% HFmax), Trittfrequenz: 110 U/min
- 1 Minute Tempo: zügig (GA2 75-90% HFmax), Trittfrequenz: 120 U/min
- 1 Minute Tempo: zügig (GA2 75-90% HFmax), Trittfrequenz: 110 U/min
- 1 Minute Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax), Trittfrequenz: 100 U/min
- 1 Minute Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax), Trittfrequenz: 90 U/min

den ganzen Block einmal wiederholen.

sonst 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: 15 Minuten als Koppeltraining. Bitte die Laufeinheit innerhalb von maximal 10 Minuten anschließen.

Radtraining

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	80 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

Die Einheit kann auf der Rolle, dem Hometrainer, einem Mountainbike oder dem Rennrad durchgeführt werden. Hinweis: Falls Du draußen fährst, such 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)

Grund-Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)

Trittfrequenz: 90 U/min

Hauptteil:

60 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	15 Minuten
Schwerpunkt	Koppeltraining

Koppeltraining zu 1. Radeinheit vom Mittwoch:

15 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

darin einbauen:

- Vor jedem Intervall führe bitte folgende Aktivierungsübung für die hintere Oberschenkelmuskulatur aus.
Falls Du in einem Wald oder Park läufst: Suche Dir eine Parkbank (oder etwas ähnliches gleicher Höhe). Setze einen Fuß auf die Sitzfläche und verlagere das Gewicht leicht nach vorn. Der Rücken bleibt gerade. Dein Standbein ist leicht im Knie gebeugt. Ziehe den Fuß Deines Standbeins so schnell es geht unter Deine Hüften. Die Arme dürfen in der Bewegung mitgehen. Versuche Dich auf das Abheben des Fußes zu konzentrieren (nicht auf das Aufsetzen);

10 x pro Bein durchführen, das Intervall unmittelbar anschließen.

- 5 x Intervalle à 1 Minute, Intervalltempo: zügig (GA2 80-90% HFmax), je P: 1 Minute (dabei locker traben oder zügig gehen)

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

Abwärmen:

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

Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	3
Gesamtstrecke	85 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

„Langer Lauf“

Aufwärmen:

10 Minuten

Hauptteil:

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

Abwärmen:

10 Minuten
ruhig Auslaufen (Rekom <70% HFmax)