

Trainingsplan Übersicht

8. Woche - Einheiten		
Mo	–	Ruhetag
Di	800 Meter	1. Schwimmeinheit
Mi	–	Ruhetag
Do	80 Minuten	1. Laufeinheit
Fr	–	Ruhetag
Sa	70 Minuten	1. Radeinheit (lange Radeinheit)
So	–	Ruhetag

Gesamt Schwimmen: 800 Meter

Gesamt Rad: 70 Minuten

Gesamt Lauf: 80 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, Schnelligkeit, Kraft

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

Einschwimmen: 100m

- 25m Brustarme/Kraulbeine
- 25m Kraularme/Brustbeine
- 25m Brust, maximale Streckung
- 25m Rückencrawl, maximale Streckung

Hauptteil: 600m

- 2 x 50m in
25m Sculling (alle 5 Pos) + 25m Kraul gL, Tempo: locker (GA1), dabei Züge zählen und die Zugzahl reduzieren, P: 10 Sekunden
- 2 x 100m in
12,5m Kraul gL, Sprint + 12,5m Kraul gL, zügig (GA2) + 50m Wasserballkraul, P: 20 Sekunden
- 2 x 100m in
12,5m Kraul gL, Sprint + 12,5m Kraul gL, zügig (GA2) + 25m Surferpaddeln links + 25m Surferpaddeln rechts, P: 20 Sekunden
- 2 x 50m in
25m Brust, maximale Streckung + 25m Rückencrawl, maximale Streckung, P: 10 Sekunden

Ausschwimmen: 100m

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

Radtraining

Quick-Info	
Einheit	1
Gesamtstrecke	70 Minuten
Schwerpunkt	Schnelligkeit, Kraftausdauer

Die Einheit kann auf der Rolle, dem Hometrainer, einem Mountainbike oder dem Rennrad durchgeführt werden. Hinweis: Falls Du draußen fährst, such Dir für die Kraftintervalle eine entsprechende lange Steigung, die Du mehrfach – mit entsprechenden aktiven Pausen dazwischen – stehend hinauffahren kannst.

Einfahren:

10 Minuten

gegen Ende:

- 10 Umdrehungen einbeinig links/10 Umdrehungen einbeinig rechts im Wechsel, Circa 20 Wiederholungen (ohne auszuklicken, nur mit Fokus auf das jeweilige Bein), Trittfrequenz: 90U/min

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

Trittfrequenz: 90 U/min

Hauptteil:

50 Minuten darin

- 5 x Kraftintervalle 1 Minute stehend, Tempo: KA 70-80% HFmax, Bremse/Widerstand/Gang entsprechend einstellen/einlegen, Trittfrequenz: 60-70 U/min, dazwischen jeweils P: 1 Minute, Tempo locker, Trittfrequenz: 90 U/min
- 5 x Sprintintervalle 1 Minute mit hoher Trittfrequenz: 120 U/min, dazwischen jeweils P: 1 Minute, Tempo locker, Trittfrequenz: 90 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)

Lauftraining

Quick-Info

Einheit	1
Gesamtstrecke	80 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

Aufwärmen:

10 Minuten

Hauptteil:

60 Minuten

- die letzten 10 Minuten: Tempo zügig (GA2)

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

Abwärmen:

10 Minuten

ruhig Auslaufen (Rekom <70% HFmax) oder gehen