

Trainingsplan Übersicht

11. Woche – Einheiten		
Mo	–	Ruhetag
Di	1.500 Meter	1. Schwimmeinheit
Mi	80 + 20 Minuten	1. Radeinheit + Koppeltraining/Lauf
Do	80 Minuten	2. Lafeinheit
Fr	1.900 Meter	2. Schwimmeinheit
Sa	120 Minuten	2. Radeinheit (lange Radeinheit)
So	100 Minuten	3. Lafeinheit

Gesamt Schwimmen: 3.400 Meter

Gesamt Rad: 200 Minuten

Gesamt Lauf: 200 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	1.500 Meter
Schwerpunkt	Technik, Grundschnelligkeit, Grundlagen- und Kraftausdauer

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

Einschwimmen: 300m

- 50m Brust
- 25m Brustarme/Kraulbeine + 25m Kraularme/Brustbeine
- 25m Rückenkräul, einarmig links, rechts angelegt + 25m Rückenkräul, einarmig rechts, links angelegt
- 50m Rückenkräul ganze Lage
- 25m Kräul, einarmig links, rechts angelegt + 25m Kräul, einarmig rechts, links angelegt
- 50m Kräul, ganze Lage

Hauptteil: 1.000m

Aufgeteilt in jeweils ...

- 4 x 50 in
25m Sculling (alle 5 Pos.) + 25m Kräul gL, maximale Streckung, zügig (GA2), P: 15 Sekunden
- 2 x 100m in
25m Kräul gL, maximale Streckung locker (GA1) + 25m Kräul gL, maximale Streckung Sprint (WSA) + 50m Kräul gL, maximale Streckung, zügig (GA2), P: 20 Sekunden
- 6 x 50m in
25m Faustkräul + 25m Kräul gL, langer Gleitzug
25m Kräul, Fingerspitzen durch das Wasser ziehen + 25m Kräul gL, langer

Gleitzug

25m Kraul, mit weit gespreizten Fingern + 25m Kraul gL, langer Gleitzug

25m Unterwasserkraul (Hände unter Wasser nach vorn bringen) + 25m Kraul gL, langer Gleitzug

25m Kraul, auf hohen Unterwasserellenbogen achten + 25m Kraul gL, langer Gleitzug

25m Kraulabschlag mit Fingerspitzen durch das Wasser ziehen + 25m Kraul gL, langer Gleitzug,

P: 10 Sekunden

- 300m in

50m Kraul gL, 2er-/3er-/4er-/5er/6er-/7er-Atmung

Ausschwimmen: 200m

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul

Schwimmen

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	1.900 Meter
Schwerpunkt	Technik, Grundschnelligkeit, Grundlagen- und Kraftausdauer

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

Einschwimmen: 300m

- 50m Brust
- 25m Brustarme/Kraulbeine + 25m Kraularme/Brustbeine
- 25m Rückenraul, einarmig links, rechts angelegt + 25m Rückenraul, einarmig rechts, links angelegt
- 50m Rückenraul ganze Lage
- 25m Kraul, einarmig links, rechts angelegt + 25m Kraul, einarmig rechts, links angelegt
- 50m Kraul, ganze Lage

Hauptteil: 1.400m

- 4 x 50m in
25m Sculling (alle 5 Pos.) + 25m Kraul gL, Izügig (GA2),
P: 15 Sekunden
- 400m in
2 x 25m Delfin (wer kein Delfin kann: Kraul/Delfinbeinschlag + 25m
Brust/Delfinbeinschlag
4 x 25m Rückenraul 2fach Armzug + 25m Rückenraul, langer Gleitzug
2 x 25m Brust, Hände über Wasser max. nach vorn bringen + 25m Brust, langer
Gleitzug
P: 15 Sekunden
- 800m in
50m Wasserballkraul + 700m Kraul gL, maximale Streckung, locker (oberer GA1) +

50m Kraul gL, maximale Streckung, zügig (mittlerer GA2)

Ausschwimmen: 200m

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul

Radtraining

Quick-Info	
Einheit	1
Gesamtstrecke	80 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Kraftausdauer

Die Einheit kann auf der Rolle, dem Hometrainer, einem Mountainbike oder dem Rennrad durchgeführt werden. Hinweis: Falls Du draußen fährst, such Dir bitte eine ebene oder etwas hügelige Strecke. Die Kraftintervalle lassen sich gut an einer moderaten Steigung trainieren.

Einfahren:

10 Minuten darin

- 2 x 1 Minute Trittfrequenz: 110 U/min, Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)
Wenn draußen: Dabei nicht ausklicken, sondern nur mit Betonung auf das jeweilige Bein fahren.
- dazwischen je 1 Minute Pause, Tempo: locker (GA1), Trittfrequenz: 90 U/min

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

Trittfrequenz: 90 U/min

Hauptteil:

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

darin einbauen:

- 6 x 2 Minute Kraftintervalle stehend (KA 70-80% HFmax), Trittfrequenz: 60-70 U/min
Bremsen/Widerstand/Gang entsprechend einstellen/einlegen
- 6 x 2 Minute Kraftintervalle sitzend (KA 70-80% HFmax)
- dazwischen jeweils 2 Minute Pause, Tempo locker, Trittfrequenz: 90 U/min

Ausfahren:

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

Anschließend:

1. Laufeinheit: 20 Minuten als Koppeltraining. Bitte die Laufeinheit innerhalb von maximal 10 Minuten anschließen.

Radtraining

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	120 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Kraftausdauer

Die Einheit kann auf der Rolle, dem Hometrainer, einem Mountainbike oder dem Rennrad durchgeführt werden. Hinweis: Falls es das Wetter erlaubt und Du draußen fährst, such Dir bitte eine leicht hügelige Strecke und nimm jeden Hügel mit. Die Kraftintervalle lassen sich gut an moderaten Steigungen fahren.

Wenn es sich wettertechnisch und terminlich anbietet, fahre anstatt der langen Radeinheit wie oben angegeben eine RTF (Radtourenfahrt) mit, die es in ganz Deutschland in unterschiedlichen Distanzen gibt. Allgemeine Infos und Links zu RTF-Verzeichnissen findest Du hier: <http://de.wikipedia.org/wiki/Radtourenfahren>

Einfahren:

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

Hauptteil:

100 Minuten

darin einbauen:

- 10 x 2 Minute Kraftintervalle stehend (KA 70-80% HFmax), Trittfrequenz: 60-70 U/min Bremse/Widerstand/Gang entsprechend einstellen/einlegen
- jeweils 2 Minuten Pause dazwischen, 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	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	80 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Grundschnelligkeit, Kraftausdauer

Aufwärmen:

10 Minuten

Hauptteil:

60 Minuten

darin einbauen:

- Fahrtspiel, am besten in abwechslungsreichem Gelände; das Gelände bestimmt das Tempo. Wenn Du mit Partner läufst, könnt Ihr Euch gegenseitig überholen – kein Rennen daraus machen!

Grund-Tempo: locker bis zügig (oberer GA1/unterer GA2 75-85% HFmax)

Abwärmen:

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

Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	3
Gesamtstrecke	100 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

„Langer Lauf“

Aufwärmen:

10 Minuten

Hauptteil:

80 Minuten Tempo: locker (GA1 65-80% HFmax)
davon die letzten 15 Minuten zügig (GA2 80-90% HFmax)

Abwärmen:

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