

Trainingsplan Übersicht

14. Woche – Einheiten		
Mo	–	Ruhetag
Di	1.500 Meter	1. Schwimmeinheit
Mi	80 + 20 Minuten	1. Radeinheit + Koppeltraining/Lauf
Do	70 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: 190 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, Grundlagenausdauer, Schnelligkeit

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

Einschwimmen: 300m

- 50m Brust, maximale Streckung
- 25m Rückenkrault, einarmig links, rechts angelegt + 25m Rückenkrault, einarmig rechts, links angelegt
- 50m Rückenkrault, maximale Streckung
- 25m Brustarme/Kraulbeine + 25m Kraularme/Brustbeine
- 25m Brustarme/Delfinbeine + 25m Kraularme/Delfinbeine
- 50m Rückengleichschlag, maximale Streckung

Hauptteil: 1.000m

Aufgeteilt in jeweils ...

- 4 x 50m in
25m Kraul gL, steigern bis Sprint + 25m Kraul gL, ruhig (Rekom)
- 4 x 50m in
25m Sculling (alle 5 Pos.) + 25m Kraul gL, maximale Streckung, zügig (unterer bis mittlerer GA2),
P: 15 Sekunden
- 6 x 25m in im Wechsel:
12,5m Sprint (maximal) + 12,5m GA1
12,5m GA1 + 12,5m Sprint (maximal)
P: bis zu 3:30 min (vollständige Erholung)
- 100m in
50m Rückengleiche, langer Gleitzug, locker (unterer GA1) + 50m Brust, langer

Gleitzug, locker (unterer GA1)

- 6 x 25m in im Wechsel:
12,5m Sprint (maximal) + 12,5m GA1
12,5m GA1 + 12,5m Sprint (maximal)
P: bis zu 3:30 min (vollständige Erholung)
- 200m in
25m Kraulbeine, Bauchlage + 25m Rückenkräul, maximale Streckung
25m Kraulbeine, Rückenlage + 25m Brust, langer Gleitzug
25m Kraulbeine, Seitlage links + 25m Rückengleiche, langer Gleitzug
25m Kraulbeine, Seitlage rechts + 25m Kraularme/Delfinbeine

Ausschwimmen: 200m

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul

Schwimmen

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	1.900 Meter
Schwerpunkt	Schnelligkeitsausdauer, Grundschnelligkeit, Kraftausdauer

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

Einschwimmen: 300m

- 50m Brust, maximale Streckung
- 25m Rückenkräul, einarmig links, rechts angelegt + 25m Rückenkräul, einarmig rechts, links angelegt
- 50m Rückenkräul, maximale Streckung
- 25m Brustarme/Kräulbeine + 25m Kräularme/Brustbeine
- 25m Brustarme/Delfinbeine + 25m Kräularme/Delfinbeine
- 50m Rückengleichschlag, maximale Streckung schwimmen

Hauptteil: 1.400m

- 4 x 50m in
25m Sculling (alle 5 Pos.) + 25m Kräul gL, zügig (unterer bis mittlerer GA2),
P: 15 Sekunden
- 3 x 100m in
50m Kräul Abschlag mit Rotation + 50m Kräul gL, locker (GA1),
P: 10 Sekunden
- 6 x 50m in
25m Kräul gL, Sprint (submaximal, 95% HFmax) + 25m beliebig, locker
(unterer GA1)
P: 1 Minute
- 100m locker bis ruhig (GA1 bis Rekom), kein Kräul
- 3 x 100m in
1. GA1 (steigern von unterem GA1 bis oberem GA1),

2. GA2 (steigern von unterem GA2 bis oberen GA2),
 3. Sprint/WSA (steigern von submaximal bis maximal),
P: 1 Minute
- 8 x 25m in
2 x 25m Kraularme/Delfinbeine + 25m Rückenraul, maximale Streckung + 25m Brust, langer Gleitzug + 25m Kraul gL, maximale Streckung

Ausschwimmen: 200m

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul

Radtraining

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

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

Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)

Trittfrequenz: 90 U/min

Hauptteil:

60 Minuten

darin einbauen:

- 8 x 7 sek Antritte maximal, danach locker weiterfahren bis sich die HF auf mindestens 120 gesenkt hat, dann den nächsten Antritt, anschließend 10 Minuten locker, Trittfrequenz 90-100 U/min
- 2 x 3 min GA2 (75-90% HFmax), dazwischen 5 Minuten locker GA1(60-75% HFmax), Trittfrequenz 90-100 U/min Rest: locker (GA1 60-75% HFmax)
- 6 x 2 Minute Kraftintervalle stehend (KA 70-80% HFmax) Trittfrequenz: 60-70 U/min
Brems/Widerstand/Gang entsprechend einstellen/einlegen
- jeweils 2 Minute Pause dazwischen, Tempo locker, Trittfrequenz: 90-100 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, Schnelligkeit

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: 100 U/min

Hauptteil:

100 Minuten
Tempo: locker bis zügig (unterer bis oberer GA1 60-75% HFmax)
Trittfrequenz: 100 U/min

darin einbauen:

- 3 x 3 min GA2 (75-90% HFmax), dazwischen 5 Minuten locker GA1 (65-80% HFmax), Trittfrequenz 90-100 U/min
- 10 x 2 Minute Kraftintervalle sitzend (KA 75-90% Hfmax), Trittfrequenz: 60-70 U/min
Brems/Widerstand/Gang entsprechend einstellen/einlegen,
2 Minute Pause dazwischen, Tempo locker, Trittfrequenz: 100 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: mittlerer bis oberer GA1 (70-80% HFmax)

Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	80 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Schnelligkeit

Aufwärmen:

10 Minuten

Hauptteil:

60 Minuten

darin einbauen:

- 8 x 7 Sekunden Antritte maximal, dazwischen 4 Minuten locker traben (Puls dabei unter 120)
- 3 x 2 Minuten mittlerer bis oberer GA2, dazwischen 5 Minuten locker traben

Grund-Tempo: locker bis zügig (GA1 65-80% HFmax bis GA2 80-90% 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

- davon die letzten 15 Minuten zügig (GA2 80-90% HFmax)

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

Abwärmen:

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