

## Trainingsplan Übersicht

2. Woche - Einheiten		
Mo	–	Ruhetag
Di	1.600 Meter	1. Schwimmeinheit
Mi	70 + 20 Minuten	1. Radeinheit + Koppeltraining/Lauf
Do	60 Minuten	2. Lafeinheit
Fr	1.500 Meter	2. Schwimmeinheit
Sa	100 Minuten	2. Radeinheit (lange Radeinheit)
So	80 Minuten	3. Lafeinheit (langer Lauf)

**Gesamt Schwimmen:** 3.100 Meter

**Gesamt Rad:** 170 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	1.600m
Schwerpunkt	Technik

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

### Einschwimmen: 300m

- 50m Brust
- 50m Kraul/Rückenkraul im Wechsel nach jedem 4. Zug
- 25m Brustarme/Kraulbeine + 25m Kraularme/Brustbeine
- 25m Brustarme/Delfinbeine + 25m Rückenkraularme/Brustbeine
- 50m Kraul gL
- 50m Brust

### Hauptteil: 1.100m

Aufgeteilt in jeweils ...

- 6 x 50m  
25m Sculling (alle 5 Pos.!) + 25m Kraul, maximale Streckung  
Tempo: ruhig/Rekom bis locker/GA1, Zugzahl auf 25m reduzieren!  
je P: 10 Sekunden
- 3 x 50m  
40m Kraul, locker/GA1 + 10m Kraul Sprint/WSA  
je P: 30 Sekunden
- 1 x 100m  
50m Kraul, 3er-Atmung, zügig/GA2 + 50m Kraul, 5er-Atmung, locker/GA1  
je P: 15 Sekunden
- 1 x 100m  
50m Kraul, Abschlag mit Rotation (keine Pause beim Abschlag!) und 3er-Atmung +  
50m Kraul, 4er-Atmung auf „Vanille-Seite“  
je P: 10 Sekunden

- 3 x 150m  
50m Brust + 50m Rücken + 50m Kraul  
P: 20 Sekunden

### **Ausschwimmen: 200m**

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul

## Schwimmen

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	1.500m
Schwerpunkt	Ausdauer

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

### **Einschwimmen: 300m**

- 50m Brust
- 50m Kraul/Rückenkraul im Wechsel nach jedem 4. Zug
- 25m Brustarme/Kraulbeine + 25m Kraularme/Brustbeine
- 25m Brustarme/Delfinbeine + 25m Rückenkraularme/Brustbeine
- 50m Kraul gL
- 50m Brust

### **Hauptteil: 1.000m**

- 4 x 100m Kraul gL  
in 12,5m locker (GA1) + 12,5m zügig (GA2) + 75m locker (GA1)  
P: 15 Sekunden
- 6 x 100m  
Kraul gL maximale Streckung und langer Gleitzug im 100m-Wechsel

### **Ausschwimmen: 200m**

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul

## Radtraining

Quick-Info	
Einheit	1
Gesamtstrecke	70 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Grundschnelligkeit

Die Einheit kann auf der Rolle, dem Hometrainer, einem Mountainbike oder dem Rennrad durchgeführt werden. Hinweis: Falls Du draußen fährst, suche Dir bitte eine möglichst ebene Strecke.

### Einfahren:

10 Minuten davon:

- 1 Minute einbeinig links (Tempo von „zweibeinig“ halten)
- P: 1 Minute (zweibeinig)
- 1 Minute einbeinig rechts (Tempo von „zweibeinig“ halten)
- Rest: „normal“

Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)

Trittfrequenz: 90 U/min

### Hauptteil:

50 Minuten

**darin einbauen:**

- 2 x (6 x 1) Minuten Intervalle, P: je 1 Minute  
Intervall-Tempo: zügig (GA2 75-90% HFmax)  
einmal 6 x Trittfrequenz: 110 U/min,  
einmal 6 x Trittfrequenz: 120 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)

### Anschließend:

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

## Radtraining

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	100 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

Die Einheit kann auf der Rolle, dem Hometrainer, einem Mountainbike oder dem Rennrad durchgeführt werden. Hinweis: Falls Du draußen fährst, suche Dir bitte eine möglichst ebene Strecke.

### **Einfahren:**

10 Minuten davon:

- 1 Minute einbeinig links (Tempo von „zweibeinig“ halten)
- P: 1 Minute (zweibeinig)
- 1 Minute einbeinig rechts (Tempo von „zweibeinig“ halten)
- Rest: „normal“

Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)

Trittfrequenz: 90 U/min

### **Hauptteil:**

80 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	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	60 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Grundschnelligkeit

### Aufwärmen:

10 Minuten

### Hauptteil:

40 Minuten

#### darin einbauen:

- 6 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 in ruhigem Tempo auslaufen (Rekom <70% HFmax) oder zügig gehen

## Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	3
Gesamtstrecke	80 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

„Langer Lauf“

### **Aufwärmen:**

10 Minuten

### **Hauptteil:**

60 Minuten Tempo: locker (GA1 65-80% HFmax)

### **Abwärmen:**

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