

## Trainingsplan Übersicht

20. Woche – Einheiten		
Mo	–	Ruhetag
Di	1.800 Meter	1. Schwimmeinheit
Mi	–	Ruhetag
Do	100 Minuten	1. Lafeinheit
Fr	–	Ruhetag
Sa	110 Minuten	1. Radeinheit (lange Radeinheit)
So	–	Ruhetag

**Gesamt Schwimmen:** 1.800 Meter  
**Gesamt Rad:** 110 Minuten  
**Gesamt Lauf:** 100 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	1.800 Meter
Schwerpunkt	Technik, Schnelligkeit, Grundlagenausdauer

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

### Einschwimmen: 300m

- 50m Brust, maximale Streckung + 50m Kraul/Rückenkraul im Wechsel nach jedem 4. Zug
- 25m Brustarme/Kraulbeine + 25m Kraularme/Brustbeine
- 25m Brustarme/Delfinbeine + 25m Rückenkraularme/Brustbeine
- 50m Kraul/Rückenkraul im Wechsel nach jedem 4. Zug + 50m Brust, langer Gleitzug

### Hauptteil: 1.300m

Aufgeteilt in jeweils ...

- 3 x 400m in  
50m Kraul gL, zügig (oberer GA2) + 300m Kraul gL, locker (mittlerer GA1) + 50m Kraul gL, Sprint (WSA – 25m submaximal + 25m maximal),  
P: 30 Sekunden
- zwischen dem 1./2. + 2./3. 400er:  
jeweils 50m Kraulabschlag, ruhig bis locker (Rekom bis GA1)

### Ausschwimmen: 200m

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul

## Radtraining

Quick-Info	
Einheit	1
Gesamtstrecke	110 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Schnelligkeit

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

### Einfahren:

10 Minuten darin

- 2 x Trittfrequenzpyramide à 10 Sekunden: 90/100/110/120/130/120/110/100/90 U/min, fließende Übergänge, Tempo: locker bis zügig (GA1 – unterer GA2)

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

Trittfrequenz: 100 U/min

### Hauptteil:

90 Minuten darin

- 3 x 3 min GA2 (75-90% HFmax)
- dazwischen 5 Minuten locker GA1(70-85% HFmax), Trittfrequenz 90-100 U/min
- gegen Ende: 5 min zügig (GA2 75-90% HFmax) danach ausfahren

Tempo locker (GA1 60-75% HFmax)

Trittfrequenz: 90-100 U/min

### Ausfahren:

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

## Lauftraining

### Quick-Info

Einheit	1
Gesamtstrecke	100 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

„Langer Lauf“

### Aufwärmen:

10 Minuten

### Hauptteil:

80 Minuten

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

die letzten 15 Minuten Tempo: zügig (mittlerer GA2 85-90% HFmax)

### Abwärmen:

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