

## Trainingsplan Übersicht

2. Woche - Einheiten		
Mo	–	Ruhetag
Di	800 Meter	1. Schwimmeinheit
Mi	50 + 15 Minuten	1. Radeinheit + Koppeltraining/Lauf
Do	55 Minuten	2. Lafeinheit
Fr	700 Meter	2. Schwimmeinheit
Sa	70 Minuten	2. Radeinheit (lange Radeinheit)
So	70 Minuten	3. Lafeinheit (langer Lauf)

**Gesamt Schwimmen:** 1.500 Meter

**Gesamt Rad:** 120 Minuten

**Gesamt Lauf:** 150 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

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

### Einschwimmen: 100m

- 25m Brustarme/Kraulbeine
- 25m Kraularme/Brustbeine
- 50m Minilagen: 12,5m Delfin/12,5m Rücken/12,5m Brust/12,5m Kraul (wer kein Delfin kann: Kraul mit Delfinbeinen)

### Hauptteil: 500m

- 2 x 25m Sculling (alle 5 Pos) + 25m Kraul gL, Tempo: zügig/GA2, P: 15 Sekunden
- 100m Kraul, maximale Streckung, P: 15 Sekunden
- 25m Faustkraul + 25m Kraul gL, langer Gleitzug + 25m Wasserballkraul + 25m Kraul gL, langer Gleitzug, danach P: 15 Sekunden
- 25m Abschlag 1fach (möglichst mit Rotation) + 25m Kraul gL, langer Gleitzug + 25m Kraul, mit Fingerspitzen durch das Wasser ziehen + 25m Kraul gL, langer Gleitzug, danach P: 15 Sekunden
- 100m Kraul, gL, maximale Streckung, P: 15 Sekunden

### Ausschwimmen: 100m

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

## Schwimmen

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	700 Meter
Schwerpunkt	Ausdauer

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

### **Einschwimmen: 100m**

- 25m Brustarme/Kraulbeine
- 25m Kraularme/Brustbeine
- 50m Minilagen: 12,5m Delfin/12,5m Rücken/12,5m Brust/12,5m Kraul (wer kein Delfin kann: Kraul mit Delfinbeinen)

### **Hauptteil: 500m**

- 50m Kraul gL, maximale Streckung, P: 5 Sekunden
- 100m Kraul gL, langer Gleitzug, P: 10 Sekunden
- 150m Kraul, gL, maximale Streckung, P: 15 Sekunden
- 200m Kraul gL, langer Gleitzug, P: 20 Sekunden

### **Ausschwimmen: 100m**

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul (zum Beispiel Brust, Rücken, Rückengleitzug, Tauchen, Bodydolphins, Kanadierrolle und so weiter)

## Radtraining

Quick-Info	
Einheit	1
Gesamtstrecke	50 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Grundschnelligkeit

Die Einheit kann auf der Rolle, dem Hometrainer, einem Mountainbike oder dem Rennrad durchgeführt werden. Hinweis: Falls Du draußen fährst, such 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)

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

Trittfrequenz: 90 U/min

### Hauptteil:

30 Minuten darin

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

sonst 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: 15 Minuten als Koppeltraining. Bitte die Laufeinheit innerhalb von maximal 10 Minuten anschließen.

## Radtraining

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	70 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

Die Einheit kann auf der Rolle, dem Hometrainer, einem Mountainbike oder dem Rennrad durchgeführt werden. Hinweis: Falls Du draußen fährst, such 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)

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

Trittfrequenz: 90 U/min

### Hauptteil:

50 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	15 Minuten
Schwerpunkt	Koppeltraining

### **Koppeltraining zu 1. Radeinheit vom Mittwoch:**

15 Minuten

Tempo: locker (GA1 65-80% HFmax) bis ruhig (Rekom <70% Hfmax)

## Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	55 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Grundschnelligkeit

### **Aufwärmen:**

10 Minuten

### **Hauptteil:**

35 Minuten darin

- 4 x Intervalle à 1 Minute, Intervalltempo: zügig (GA2 80-90% HFmax)  
dazwischen je P: 1 Minute (dabei locker traben oder zügig gehen)

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

### **Abwärmen:**

10 Minuten

ruhig Auslaufen (Rekom <70% HFmax) oder gehen

## Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	3
Gesamtstrecke	70 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

„Langer Lauf“

### **Aufwärmen:**

10 Minuten

### **Hauptteil:**

50 Minuten

Tempo: locker (GA1 65-80% HFmax) eher im unteren Bereich

### **Abwärmen:**

10 Minuten

ruhig Auslaufen (Rekom <70% HFmax)