

Trainingsplan

NAME:

j28. – 3.6.	Schwimmen	Rad	Laufen	Anderes
Montag	Siehe Plan Mai	Siehe Plan Mai	Siehe Plan Mai	
Dienstag	Siehe Plan Mai	Siehe Plan Mai	Siehe Plan Mai	
Mittwoch		R1	Koppellauf 20min GA1	20min Stretching
Donnerstag	2. Training: S1***		1. Training: L1 ***	
Freitag	Ruhetag			
Samstag	30min Seeschwimmen (optional)	1. Training: 150km GA1 bergige Strecke		
Sonntag				
Ges.	2800 +See	190km	5:20h	

4. – 10.6.	Schwimmen	Rad	Laufen	Anderes
Montag	Ruhetag			
Dienstag		R2	Koppellauf 20min GA1	
Mittwoch	S2			
Donnerstag Feiertag		80-90km flache Strecke GA1	Koppellauf 1:40h GA1	
Freitag	Ruhetag			
Samstag	2. Training: S3***		1. Training: L2***	
Sonntag		160km wellige Strecke GA1	Koppellauf 30min GA1	
Ges.	5800	290km	3:30h	

****min 4h zwischen 1. Und 2. Training

***min 3h zwischen 1. Und 2. Training

11. – 17.6. Taper	Schwimmen	Rad	Laufen	Anderes
Montag	Ruhetag			20min Stretching
Dienstag		R3	Koppellauf 20min	
Mittwoch			2:40h langer Lauf GA1	20min Stabi
Donnerstag	Ruhetag oder 20min See			20min Stabi und Stretching
Freitag	S4 mit Neo			30min Stabi und Stretching
Samstag		Wechseltraining 1		
Sonntag	S5 mit Neo		1:10h GA1 locker	
Ges.	7000+ Seeschwimmen	4h	4:40h	

18. – 24.6. Taper	Schwimmen	Rad	Laufen	Anderes
Montag	Ruhetag			20min Stabi und Stretching
Dienstag	S9 (optional)	2-2,5h GA1		
Mittwoch			40min mit 4x1min Steigerungslauf bis 85%, 4min locker	20min Stretching
Donnerstag	S6 mit Neo			30min Stabi und Stretching
Freitag	Ruhetag			
Samstag		30min GA1	Koppellauf 15min GA1 locker	20min Stabi und Stretching
Sonntag	Heilbronn City Triathlon			
Ges.		2,5h + 70km	40min +15km	

25.6. – 1.7. Regeneration	Schwimmen	Rad	Laufen	Anderes
Montag	Ruhetag			20min Stretching
Dienstag	S7			
Mittwoch		1,5h reg mit 6x1min 100- 120rpm, 5min locker		30min Stabi und Stretching
Donnerstag	S8			
Freitag	Ruhetag			
Samstag	S9 oder Seeschwimmen		40min GA1 locker	
Sonntag		90-100km GA1		
Ges.	7850	130-140km	40min	

S1

Phase	Strecke	Aufgabe				Intensität	Pause	Summe in m
GA1								2800
ES	200	25Ru/25Kr				GA1		200
	6x50	25 TU/25Kr				GA1	20"	300
HP	800	Kr, jede 4. Bahn 10 schnelle Züge				GA1	30"	800
	3x50	25 La Be/25 Kr				GA1	20"	150
	400	Kr, jede 4. Bahn Steigerung				GA1	30"	400
	3x50	25 La Be/25 Kr				GA1	20"	150
	200	Kr				GA1	30"	200
	3x50	25 La Be/25 Kr				GA1	20"	150
	100	Kr				GA2	30"	100
AS	8x25	La				GA1	20"	200
	150					reg		150

S2

Phase	Strecke	Aufgabe				Intensität	Pause	Summe in m
IM								3600
ES	200	(75 Kr/25 Br)					15"	200
	4x50	La (25 Be/ges.)				GA1	15"	200
	4x50	Kr (25 Be/ 25 ges.)				GA1	15"	200
	4x50	25 sculling/ 25 Kr				GA1	15"	200
	5x100	Kr				IMT	BT+5	500
	50	lo				reg	30"	50
	4x100					IMT	BT	400
	50	lo				reg	30"	50
	3x100					IMT	BT-5	300
	50	lo				reg	30"	50
	2x100					WSA	BT-10	200
	50	lo				reg	30"	50
	400	Paddels und PB				GA1		400
AS	100					reg		150

S3:

Phase	Strecke	Aufgabe				Intensität	Pause	Summe in m
Technik								2200
ES	200	Mix nach Wahl						200
HP	40x50m							
	1.-4.	25 Scullen/25 Kr				GA1		200
	5.-8.	10m Sprint max schnell/ 15m /langsam (Gleitphase betonen)				GS		200
	9.-12.	Kr gleiten				GA1		200
	13.-16.	Flossen Be				GA1		200
	17.-20	Kr				GA1		200
	21.-24.	25m Scullen /25 Kr				GA1		200
	25.-28.	Kr Anklappen vermeiden				GA1		200
	29.-32.	25m re /25m li, Konzentration auf hohen Ellenbogen				GA1		200
	33.-36	Kr mit Flossen				GA1		200
AS	37.-40.	25 La/25 Kr				reg		200

S4

Test	Strecke	Aufgabe				Intensität	Pause	Summe in m
								3300
ES	100	Mix nach Wahl				reg		100
	6x50	1. 25 TU/25Kr, 2. 25 Be/25Kr,				GA1	20"	300
		3. 25 Kr Steigerung/ 25 lo						
TEST	10x100	Kr				WSA	Alle 2:10min	
HP	2x							
	(4x50	Kr				GA1+	BT+5sec	200
	2x150	Kr				GA1+	BT-5sec	600
	400)	Kr				IMT	BT-10sec	800
AS	100	Mix nach Wahl				reg		100

S5

	Strecke	Aufgabe				Intensität	Pause	Summe in m
IM								3800
ES	200	50Kr/50Ru						200
	4x25	Be					10"	100
	4x50	TU					10"	200
	4x100	Kr steigern von 1-4						400
HP	8x50	La (25er Wechsel)				Ga1+	10"	400
	2x400					IMT	BT	800
	4x200					IMT	BT	800
	8x100					IMT	BT	800
AS	100							100

S7

Phase	Strecke	Aufgabe				Intensität	Pause	Summe in m
								1350
ES	100	(25Br/25Kr)						100
	4x50	(25TU/25Kr)					20"	200
		2x (1. Abschlag						
		2. Seitbeinschlag rechts						
		3. Seitbeinschlag links						
		4. Seitbeinschlag 6 Beinschläge rechts, dann Wechsel auf links...)						
HP	6x50	Kr				GA 1	20"	300
	50	Wahl				reg	20"	50
	4x100	Kr				Ga 1	20"	400
	50	Wahl				reg	20"	50
	200	Kr				GA 1	20"	200
AS	50					reg		50

S8

Phase	Strecke	Aufgabe				Intensität	Pause	Summe in m
GA1								3800
6x600								
ES	600	150 Kr/ 25 La				GA1	30"	600
HP	600	25Be/100Kr/25Br.....				GA1	30"	600
	6x100	Flossen (25 Kr Sprint, 75lo)				GS	30"	600
	600	Kr (100 lo,Te/25GA2/25 WSA...)				WSA	30"	600
	6x100	Flossen (25 Be unter Wasser De und Kr im Wechsel				GA1	30"	600
		25 Kr/ 25 Ru Be/20 Ru)				GA1	30"	
	600	Paddels langer Zug				GA1	30"	600
AS	200	lo nach Wahl				200	30"	200

S9

Phase	Strecke	Aufgabe				Intensität	Pause	Summe in m
Technik								2700
ES	200	Mix nach Wahl						200
HP	50x50m							
	1.-5.	25 Scullen/25 Kr				GA1		250
	6.-10.	15m Sprint max/rest lo				SA		250
	11.-15.	auf Eintauchphase achten				GA1		250
	16.-20.	Flossen Be				GA1		250
	21.-25.	re Arm/li Arm-auf Druckphase achten				GA1		250
	26.-30.	Kr Steigerung				GA1		250
	31.-35.	Ru/ Br				GA1		250
	36.-40.	Kr locker langer Zug				GA1		250
	41.-45.	Kr mit Flossen/ Körperrotation				GA1		250
AS	46.-50.	25 La/25 Kr				reg		250

R1:

20min einfahren
4x4km 140-145bpm, 5km lo
20min ausfahren

R2:

20min einfahren
4x5km 140-145bpm, 5km lo
20min ausfahren

R2:

20min einfahren
3x10km 140-145bpm, 5km lo
20min ausfahren

L1:

10-15min einlaufen
5min Techniktraining mit 3x30m Steigerungslauf
3x (3x400m in 1:44min, 1min Pause), Serienpause 400m Trabpause
10min auslaufen

L2

10-15min einlaufen
5min Techniktraining mit 3x30m Steigerungslauf
3x (2x600m in 2:36min, 1min Pause), Serienpause 400m Trabpause
10min auslaufen

Wechseltraining 1:

30min einfahren
2x
(10km GA1+ 130-140bpm, 2km Tempo steigern - 2km WSA 150bpm
2km Laufen in 4:40min/km, 400m locker)
1h GA1

Urheberrechtlich geschützt

Dieser Trainingsplan ist speziell für einen Sportler erstellt und sollte nicht einfach übernommen werden.

Trainingspläne müssen die körperlichen Voraussetzungen des Sportlers berücksichtigen, seinen Trainingsstand und speziell auf seine Bedürfnisse abgestimmt werden. Hierfür spielen viele Faktoren eine Rolle, die der Trainer bei der Planung berücksichtigt. Dazu zählen sowohl Trainingsjahre als auch Dinge, die die Regeneration beeinflussen, wie Stress, Schlaf etc.

Pläne der Triathlonakademie werden nach den Wünschen des Sportlers erstellt. Wir versuchen unsere Sportler optimal zu betreuen, dazu gehört die Möglichkeit Leistungstests zu absolvieren, das Training nach Puls oder Geschwindigkeit oder aber nur mit dem Gefühl des Sportlers zu steuern. Je mehr Informationen der Trainer hat je besser die Trainingssteuerung, aber Training und Wettkämpfe sollen auch Spaß machen.

Die Aufgabe des Trainers ist es den Sportler auf dem Weg zu seinen sportlichen Zielen bestmöglich zu betreuen.