

Trainingsplan Jedermann-Distanz

Woche 1						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Langsamer Lauf 30 Min. locker GA1	Ruhetag	Schwimmen 5x100m 100 m Einschwimmen 100 m Kontrolliert Armzug üben 100 m mit Pullbuoy 100 m Fokus auf Beinschlag 100 m Ausschwimmen	Ruhetag	Radfahren 45 Min. locker GA1	Ruhetag
Woche 2						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Laufen 30 Min. locker GA1	Schwimmen 6x100m 100 m Einschwimmen 100 m Kontrolliert Armzug üben 100 m mit Pullbuoy 100 m Fokus auf Beinschlag 2x 50 m Sprint 100 m Ausschwimmen	Ruhetag	Laufen 30 Min. locker GA1	Schwimmen 6x100m 100 m Einschwimmen 100 m Kontrolliert Armzug üben 100 m mit Pullbuoy 100 m Fokus auf Beinschlag 2x 50 m Sprint 100 m Ausschwimmen	Radfahren 60 Min. locker GA1
Woche 3						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Schwimmen 7x100m 100 m Einschwimmen 100 m Kontrolliert Armzug üben 100 m mit Pullbuoy 100 m Fokus auf Beinschlag 100 m mit Pullbuoy 2x 50 m Sprint 100 m Ausschwimmen	Ruhetag	Laufen 45 Min. locker GA1	Ruhetag	Radfahren 90 Min. locker GA1	Ruhetag
Woche 4						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Schwimmen 100 m Einschwimmen 3x250m am Stück 100 m Ausschwimmen	Laufen 30 Min. locker GA1	Radfahren 60 Min. locker GA1	Laufen 35 Min. 10 Min einlaufen 3x2 Min GA2 mit 3 Min Trab dazwischen Rest auslaufen	Ruhetag	Radfahren 60 Min. locker GA1

Woche 5						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Schwimmen+Radfahren	Ruhetag	Radfahren	Ruhetag
	45 Min. locker GA1		4x250m Schwimmen + 60 Min. locker GA1		60 Min. locker GA1	
Woche 6						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Schwimmen	Laufen	Rad+Laufen	Ruhetag	Laufen	Radfahren
	100 m Einschwimmen 3x500m GA1 100 m Ausschwimmen	40 Min. GA1 + 3x Steigerungslauf. (wie Intervalle nur mit ansteigender Geschwindigkeit) Zwischen den Steigerungsläufen Trabpausen	60 Min. Rad + 15 Min Laufen beides GA1		45 Min. locker GA1	75 Min. locker GA1
Woche 7						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Schwimmen	Laufen	Ruhetag	Schwimmen	Laufen	Radfahren
	7x100m 100 m Einschwimmen 100 m Kontrolliert Armzug üben 100 m mit Pullbuoy 100 m Fokus auf Beinschlag 100 m mit Pullbuoy 2x 50 m Sprint 100 m Ausschwimmen	45 Min. 10 Min. ein; 4x4 Min. GA2 mit 3 Min. Pause; Rest auslaufen		100 m Einschwimmen 2x500 m 100 m Ausschwimmen	50 Min GA1	100 Min. GA1
Woche 8						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Schwimmen	Laufen	Rad	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Wettkampf
Einschwimmen 500m Ausschwimmen	20 Minuten locker	45 Min. locker				Jedermann
Schwimmen	zwischen den Intervallen 1-3 Minuten Pause einbauen + nach bedarf auch Technikeinheiten einplanen					
Stabi	Mindestens an einem Ruhetag die Woche einbauen					
Rad und Laufen	Kann auch auf der Rolle, auf dem Spinningrad bzw. auf dem Laufband absolviert werden					