

Trainingsplan Olympische 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 100 m mit Pullbuoy 100 m Ausschwimmen	Ruhetag	Laufen 30 Min. locker GA1	Schwimmen 10x75m locker	Radfahren 60 Min. locker GA1
Woche 3						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Schwimmen 6x100m 100 m Einschwimmen 100 m Kontrolliert Armzug üben 100 m mit Pullbuoy 100 m Fokus auf Beinschlag 100 m mit Pullbuoy 4x50 m Sprints 100 m Ausschwimmen	Ruhetag	Laufen 45 Min. locker GA1	Ruhetag	Schwimmen 10x100m locker	Radfahren 90 Min. locker GA1
Woche 4						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Schwimmen 200 m Einschwimmen 4x250m locker 200 m Ausschwimmen	Laufen 30 Min. locker GA 1	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	Schwimmen	Laufen	Radfahren+Schwimmen	Ruhetag	Laufen	Radfahren
	200 m Einschwimmen 6x250m GA1 200 m Ausschwimmen	45 Min. locker GA1	60 Min. locker GA1 + 4x250m Schwimmen (+ Ein- und Ausschwimmen)		45 Min. locker GA1	60 Min. locker GA1
Woche 6						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Schwimmen	Laufen	Radfahren+Schwimmen	Ruhetag	Laufen	Radfahren
	200 m Einschwimmen 200 m Kontrolliert Armzug üben 200 m mit Pullbuoy 200 m Fokus auf Beinschlag 200 m mit Pullbuoy 4x50 m Sprints 200 m Ausschwimmen	40 Min. GA1 + 3x Steigerungslauf (wie Intervalle nur mit ansteigender Geschwindigkeit) Zwischen den Steigerungsläufen Trabpausen	60 Min. GA1 + 4x250m Schwimmen (+ Ein- und Ausschwimmen)		45 Min. locker GA1	75 Min. locker GA1
Woche 7						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Schwimmen	Laufen	Radfahren+Schwimmen	Ruhetag	Laufen	Radfahren
	200 m Einschwimmen 200 m Kontrolliert Armzug üben 200 m mit Pullbuoy 200 m Fokus auf Beinschlag 200 m mit Pullbuoy 4x50 m Sprints 200 m Ausschwimmen	45 Min. 10 Min. ein; 4x4 Min. GA2 mit 3 Min. Pause; Rest auslaufen	60 Min. GA1 + 2x500m Schwimmen (+ Ein- und Ausschwimmen)		50 Min locker GA1	100 Min. locker GA1
Woche 8						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Schwimmen	Rad+Laufen	Schwimmen	Ruhetag	Laufen	Radfahren
	200 m Einschwimmen 2x1000m locker 200 Ausschwimmen	60 Min. Rad + 15 Min Laufen beides GA1	200 m Einschwimmen 2x1000m schnell 200 Ausschwimmen		60 Min. GA1 mit 5 Steigerungsläufen	120 Min. locker GA1

Woche 9						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Schwimmen	Rad+Laufen	Schwimmen	Laufen	Ruhetag	Lange ausfahrt
	200 m Einschwimmen 2000m GA1 200 m Ausschwimmen	60 Min. Rad + 15 Min Laufen beides GA2	200 m Einschwimmen 2000m GA1 200 m Ausschwimmen	60 Min. GA2 + 5 Steigerungsläufe		120 Min. locker GA1
Woche 10						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Laufen	Rad+Laufen	Ruhetag	Schwimmen	Ruhetag	Radfahren
	10 Min. Einlaufen 7x1 Min. Sprint mit je 3 Min. locker dazwischen Rest auslaufen	60 Min. Rad + 30 Min Laufen beides locker GA1		300 m Einschwimmen 2x200 m Kontrolliert Armzug üben 2x200 m mit Pullbuoy 2x200 m Fokus auf Beinschlag 2x200 m mit Pullbuoy 8x50 m Sprints 300 m Ausschwimmen		150 Min. GA2
Woche 11						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Schwimmen	Laufen	Ruhetag	Radfahren+Laufen	Ruhetag	Schwimmen+Rad
	300 m Einschwimmen 2x200 m Kontrolliert Armzug üben 2x200 m mit Pullbuoy 2x200 m Fokus auf Beinschlag 2x200 m mit Pullbuoy 8x50 m Sprints 300 m Ausschwimmen	10 Min. Einlaufen 7x1 Min. Sprint mit je 3 Min. locker dazwischen Rest auslaufen		90 Min. Rad + 15 Min. Laufen beides GA2		1500m + 60 Min Rad beides GA1
Woche 12						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Schwimmen	Laufen	Radfahren	Ruhetag	Ruhetag	OD
	500m locker	25 Min. locker	45 Min. locker			1,5/40/10
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					