Dein Trainingsplan für die Langdistanz

Herzlichen Glückwunsch – der erste Schritt ist gemacht

Dieser PDF-Trainingsplan mit voreingestellten Leistungsdaten und Rennterminen richtet sich an Triathlet:innen (beginner), die sich gezielt auf eine Langdistanz vorbereiten. Wenn du dein Wettkampfdatum selbst wählen sowie persönliche Leistungsdaten und Vorbereitungsrennen angeben möchtest, findest du einen kostenlosen Online-Trainingsplan auf unserer Internetseite.

Der Plan umfasst folgende Trainingsphasen:

Vorbereitung ⚙️:	5 Wochen
Grundlage 1-3 🧱:	16 Wochen
Aufbau / Intensivierung 1-2 🔥:	10 Wochen
Wettkampfspezifische Vorbereitung 🏁:	3 Wochen

Während der Trainingsphasen findet alle drei Wochen eine Entlastungs- bzw. Ruhewoche statt. Es ist wichtig, dass du diese Wochen zur Regeneration nutzt, um fit und erholt in den nächsten Block starten zu können.

Leistungsdaten:

Rad-FTP 🚲:	keine Angabe
Lauf-FTP 🏃:	keine Angabe

Nähere Infos zu den Leistungsdaten findest du auf unsere Internetseite

Wichtiger Hinweis

Dieser Trainingsplan ist als Orientierung und Empfehlung gedacht – nicht als individuell abgestimmter Plan. Achte auf die Signale deines Körpers und konsultiere bei gesundheitlichen Beschwerden, Schmerzen oder ungewöhnlicher Erschöpfung unbedingt einen Arzt oder Sportmediziner.

Es ist völlig normal, wenn einzelne Einheiten ausfallen – wichtiger ist die langfristige Konstanz. Zwinge dich nicht, dein Training um jeden Preis durchzuziehen, wenn du müde, krank oder überlastet bist.

Viel Erfolg und vor allem viel Spaß bei deinem Training!

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de
Version 2.0 | September, 2025

WOCHE 1 - Vorbereitung

MONTAG	
DIENSTAG	**LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h** **STABI: Mobility/Core 00:30:00 h**
MITTWOCH	**RAD: Grundlage 00:50:00 h** Warm up: 00:10:00 h 2 x 10 Minuten Langdistanz Tempo je 5 Minuten Erholung ~Erholung Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	**LAUFEN: Grundlage 00:50:00 h** **SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h** 1 x 400 Meter Warm up 1 x 100 Meter GA2 Beliebig 1 x 200 Meter GA2 Paddels 1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 400 Meter GA2 Pullboy 1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 200 Meter GA2 Paddels 1 x 100 Meter GA2 Beliebig 8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Zügig je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
FREITAG	
SAMSTAG	**SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h** 1 x 400 Meter Warm up 6 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig 3 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen **LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h**
SONNTAG	**RAD: Grundlage 01:30:00 h**

Gesamtumfang dieser Woche	07:10 h
Schwimmen 🏊	02:00 h
Rad 🚲	02:20 h
Laufen 🏃	02:20 h
Andere 🏋	00:30 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

Version 2.0 | September, 2025

WOCHE 2 - Vorbereitung

MONTAG	
DIENSTAG	**LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h** **STABI: Mobility/Core 00:30:00 h**
MITTWOCH	**RAD: Grundlage 00:50:00 h** Warm up: 00:10:00 h 3 x 5 Minuten Langdistanz Tempo je 5 Minuten Erholung ~Erholung Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	**LAUFEN: Grundlage 00:55:00 h** **SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h** 1 x 400 Meter Warm up 6 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig 3 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
FREITAG	**RAD: Grundlage 01:30:00 h**
SAMSTAG	**SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h** 1 x 400 Meter Warm up 1 x 100 Meter GA2 Beliebig 1 x 200 Meter GA2 Paddels 1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 400 Meter GA2 Pullboy 1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 200 Meter GA2 Paddels 1 x 100 Meter GA2 Beliebig 8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Zügig je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen **LAUFEN: Grundlage 00:50:00 h**
SONNTAG	**RAD: Grundlage 01:40:00 h**

Gesamtumfang dieser Woche	09:00 h
Schwimmen 🏊	02:00 h
Rad 🚲	04:00 h
Laufen 🏃	02:30 h
Andere 🏋	00:30 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

Version 2.0 | September, 2025

WOCHE 3 - Vorbereitung

MONTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h
1 x 400 Meter Warm up
6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig
6 x 50 Meter Mit Band / Knöchelband
8 x 100 Meter GA2
je 10 Sekunden Erholung ~
8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Mit Paddels
je 5 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

DIENSTAG

LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h

STABI: Mobility/Core 00:30:00 h

MITTWOCH

RAD: Grundlage 00:50:00 h
Warm up: 00:10:00 h
1 x 5 Minuten Langdistanz Tempo
je 5 Minuten Erholung ~Erholung
1 x 4 Minuten Langdistanz Tempo
je 4 Minuten Erholung ~Erholung
1 x 3 Minuten Langdistanz Tempo
je 3 Minuten Erholung ~Erholung
1 x 2 Minuten Mitteldistanz Tempo
je 2 Minuten Erholung ~Erholung
1 x 1 Minuten Mitteldistanz Tempo
je 1 Minuten Erholung ~Erholung

Cool down: 00:10:00 h

DONNERSTAG

LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h

SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h
1 x 400 Meter Warm up
2 x 400 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel
je 10 Sekunden Erholung ~
4 x 200 Meter GA2 Pullboy
je 10 Sekunden Erholung ~
4 x 100 Meter Zügig Paddels
je 10 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

FREITAG

SAMSTAG

SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 200 Meter Technik
10 x 100 Meter Zügig zügig
je 10 Sekunden Erholung ~
10 x 50 Meter Sprints Paddels
je 5 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

LAUFEN: Grundlage 00:55:00 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

SONNTAG	RAD: Grundlage 01:50:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	08:35 h
Schwimmen 🏊	02:45 h
Rad 🚲	02:40 h
Laufen 🏃	02:40 h
Andere 🏋️	00:30 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de
Version 2.0 | September, 2025

WOCHE 4 - Vorbereitung (Ruhewoche)

MONTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 200 Meter Technische Übungen, beliebig
6 x 50 Meter Band (Knöchelband)
6 x 200 Meter GA2 Jeder 3. mit Paddels
je 10 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

DIENSTAG

LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h

STABI: Mobility/Core 00:30:00 h

MITTWOCH

RAD: Intervalle 00:40:00 h
Warm up: 00:10:00 h
6 x 30 Sekunden Sprint - Max Leistung
je 30 Sekunden Erholung ~Erholung
5 Minuten Aktive Erholung
6 x 30 Sekunden Sprint - Max Leistung
je 30 Sekunden Erholung ~Erholung
5 Minuten Aktive Erholung

Cool down: 00:10:00 h

DONNERSTAG

LAUFEN: Grundlage 00:50:00 h

SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 100 Meter GA2 Beliebig
1 x 200 Meter GA2 Paddels
1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 400 Meter GA2 Pullboy
1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 200 Meter GA2 Paddels
1 x 100 Meter GA2 Beliebig
8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Zügig
je 5 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

FREITAG

SAMSTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h
1 x 400 Meter Warm up
6 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig
3 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels
je 10 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h

SONNTAG

RAD: Grundlage 01:30:00 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

Gesamtumfang dieser Woche	07:45 h
Schwimmen 🏊	02:45 h
Rad 🚲	02:10 h
Laufen 🏃	02:20 h
Andere 🏋️	00:30 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de
Version 2.0 | September, 2025

WOCHE 5 - Vorbereitung

MONTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h
1 x 400 Meter Warm up
6 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig
3 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels
je 10 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

DIENSTAG

LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h

STABI: Mobility/Core 00:30:00 h

MITTWOCH

RAD: Intervalle 01:00:00 h
Warm up: 00:10:00 h
6 x 30 Sekunden Maximale Leistung
je 30 Sekunden Erholung ~Erholung
5 Minuten Aktive Erholung
6 x 30 Sekunden Maximale Leistung
je 30 Sekunden Erholung ~Erholung
5 Minuten Aktive Erholung
2 x 6 Minuten Mitteldistanz Tempo
je 3 Minuten Erholung ~Erholung

Cool down: 00:10:00 h

DONNERSTAG

LAUFEN: Grundlage 01:10:00 h

SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h
1 x 400 Meter Warm up
7 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig
4 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels
je 10 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

FREITAG

SAMSTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 100 Meter GA2 Beliebig
1 x 200 Meter GA2 Paddels
1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 400 Meter GA2 Pullboy
1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 200 Meter GA2 Paddels
1 x 100 Meter GA2 Beliebig
8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Zügig
je 5 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h
12 x 1 Minuten GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo
je 1 Minuten Erholung ~Aktive Erholung

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

SONNTAG	RAD: Grundlage 02:10:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	09:20 h
Schwimmen 🏊	02:45 h
Rad 🚲	03:10 h
Laufen 🏃	02:55 h
Andere 🏋️	00:30 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de
Version 2.0 | September, 2025

WOCHE 6 - Grundlage 1

MONTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:40:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 100 Meter GA2 Beliebig
1 x 200 Meter GA2 Paddels
1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 400 Meter GA2 Pullboy
1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 200 Meter GA2 Paddels
1 x 100 Meter GA2 Beliebig
8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Zügig
je 5 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

DIENSTAG

STABI: Mobility/Core 00:30:00 h

LAUFEN: Bergintervalle 01:00:00 h
Warm up: 00:20:00 h
8 x 30 Sekunden Zügiger Dauerlauf
je 30 Sekunden Erholung ~Aktive Erholung

Cool down: 00:10:00 h

MITTWOCH

RAD: Bergintervalle 01:00:00 h
Warm up: 00:20:00 h
8 x 2 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz
je 2 Minuten Erholung ~Erholung

Cool down: 00:10:00 h

DONNERSTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h
1 x 400 Meter Warm up
6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig
6 x 50 Meter Mit Band / Knöchelband
8 x 100 Meter GA2
je 10 Sekunden Erholung ~
8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Mit Paddels
je 5 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

LAUFEN: Grundlage 00:50:00 h

FREITAG

SAMSTAG

SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 200 Meter Technik
6 x 50 Meter Band (Knöchelband)
4 x 400 Meter Zügig Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels, Pullboy + Paddels
je 10 Sekunden Erholung ~
1 x 400 Meter Ausschwimmen

LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

SONNTAG	RAD: Grundlage 02:00:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	08:45 h
Schwimmen 🏊	02:25 h
Rad 🚲	03:00 h
Laufen 🏃	02:50 h
Andere 🏋️	00:30 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de
Version 2.0 | September, 2025

WOCHE 7 - Grundlage 1

MONTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:40:00 h
1 x 400 Meter Warm up
2 x 400 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel
    je 10 Sekunden Erholung ~
4 x 200 Meter GA2 Pullboy
    je 10 Sekunden Erholung ~
4 x 100 Meter Zügig Paddels
    je 10 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

DIENSTAG

STABI: Mobility/Core 00:30:00 h

LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h
Warm up: 00:20:00 h
6 x 500 Meter Hohe Inensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo
    je 1:30 Minuten Erholung ~Aktive Erholung

Cool down: 00:10:00 h

MITTWOCH

RAD: Grundlage 01:00:00 h
Warm up: 00:20:00 h
1 x 5 Minuten Langdistanz Tempo
    je 5 Minuten Erholung ~Erholung
1 x 4 Minuten Langdistanz Tempo
    je 4 Minuten Erholung ~Erholung
1 x 3 Minuten Langdistanz Tempo
    je 3 Minuten Erholung ~Erholung
1 x 2 Minuten Mitteldistanz Tempo
    je 2 Minuten Erholung ~Erholung
1 x 1 Minuten Mitteldistanz Tempo
    je 1 Minuten Erholung ~Erholung

Cool down: 00:10:00 h

DONNERSTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 200 Meter Technische Übungen, beliebig
6 x 50 Meter Band (Knöchelband)
6 x 200 Meter GA2 Jeder 3. mit Paddels
    je 10 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

LAUFEN: Grundlage 00:55:00 h

FREITAG

SAMSTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 100 Meter GA2 Beliebig
1 x 200 Meter GA2 Paddels
1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 400 Meter GA2 Pullboy
1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

	1 x 200 Meter GA2 Paddels 1 x 100 Meter GA2 Beliebig 8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Zügig je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen **LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h**
SONNTAG	**RAD: Grundlage 02:00:00 h**

Gesamtumfang dieser Woche	08:50 h
Schwimmen 🏊	02:25 h
Rad 🚲	03:00 h
Laufen 🏃	02:55 h
Andere 🏋️	00:30 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de
Version 2.0 | September, 2025

WOCHE 8 - Grundlage 1 (Ruhewoche)

MONTAG	**SCHWIMMEN: Grundlage 00:40:00 h** 1 x 400 Meter Warm up 1 x 200 Meter Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels 1 x 800 Meter Pullboy 1 x 600 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 400 Meter Paddels 1 x 200 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 100 Meter Paddels 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DIENSTAG	**STABI: Mobility/Core 00:30:00 h** **LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h**
MITTWOCH	**RAD: Bergintervalle 01:00:00 h** Warm up: 00:20:00 h 6 x 3 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz je 2 Minuten Erholung ~Erholung Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	**SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h** 1 x 400 Meter Warm up 6 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig 3 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen **LAUFEN: Grundlage 00:50:00 h**
FREITAG	
SAMSTAG	**SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h** 1 x 400 Meter Warm up 6 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig 3 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen **LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h**
SONNTAG	**RAD: Grundlage 02:00:00 h**

Gesamtumfang dieser Woche	08:30 h
Schwimmen 🏊	02:25 h
Rad 🚲	03:00 h
Laufen 🏃	02:35 h
Andere 🏋	00:30 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

WOCHE 9 - Grundlage 1

MONTAG	**SCHWIMMEN: Grundlage 00:40:00 h** 1 x 400 Meter Warm up 1 x 200 Meter Technische Übungen, beliebig 6 x 50 Meter Band (Knöchelband) 6 x 200 Meter GA2 Jeder 3. mit Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DIENSTAG	**STABI: Mobility/Core 00:30:00 h** **LAUFEN: Bergintervalle 01:00:00 h** Warm up: 00:20:00 h 10 x 30 Sekunden Zügiger Dauerlauf je 30 Sekunden Erholung ~Aktive Erholung Cool down: 00:10:00 h
MITTWOCH	**RAD: Bergintervalle 01:00:00 h** Warm up: 00:20:00 h 8 x 2 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz je 2 Minuten Erholung ~Erholung Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	**SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h** 1 x 400 Meter Warm up 6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig 6 x 50 Meter Mit Band / Knöchelband 9 x 100 Meter GA2 je 10 Sekunden Erholung ~ 9 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Mit Paddels je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen **LAUFEN: Grundlage 01:05:00 h**
FREITAG	
SAMSTAG	**SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h** 1 x 400 Meter Warm up 1 x 200 Meter Technik 6 x 50 Meter Band (Knöchelband) 4 x 400 Meter Zügig Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels, Pullboy + Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 400 Meter Ausschwimmen **LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h**
SONNTAG	**RAD: Grundlage 02:00:00 h**

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

Version 2.0 | September, 2025

Gesamtumfang dieser Woche	09:00 h
Schwimmen 🏊	02:25 h
Rad 🚲	03:00 h
Laufen 🏃	03:05 h
Andere 🏋	00:30 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de
Version 2.0 | September, 2025

WOCHE 10 - Grundlage 1

MONTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 100 Meter GA2 Beliebig
1 x 200 Meter GA2 Paddels
1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 400 Meter GA2 Pullboy
1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 200 Meter GA2 Paddels
1 x 100 Meter GA2 Beliebig
8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Zügig
je 5 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

DIENSTAG

STABI: Mobility/Core 00:30:00 h

LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h
Warm up: 00:20:00 h
8 x 500 Meter Hohe Inensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo
je 1:30 Minuten Erholung ~Aktive Erholung

Cool down: 00:10:00 h

MITTWOCH

RAD: Grundlage 01:00:00 h
Warm up: 00:20:00 h
1 x 5 Minuten Langdistanz Tempo
je 5 Minuten Erholung ~Erholung
1 x 4 Minuten Langdistanz Tempo
je 4 Minuten Erholung ~Erholung
1 x 3 Minuten Langdistanz Tempo
je 3 Minuten Erholung ~Erholung
1 x 2 Minuten Mitteldistanz Tempo
je 2 Minuten Erholung ~Erholung
1 x 1 Minuten Mitteldistanz Tempo
je 1 Minuten Erholung ~Erholung

Cool down: 00:10:00 h

DONNERSTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 200 Meter Technische Übungen, beliebig
6 x 50 Meter Band (Knöchelband)
7 x 200 Meter GA2 Jeder 3. mit Paddels
je 10 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

LAUFEN: Grundlage 01:10:00 h

FREITAG

SAMSTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 100 Meter GA2 Beliebig
1 x 200 Meter GA2 Paddels

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

	1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 400 Meter GA2 Pullboy 1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 200 Meter GA2 Paddels 1 x 100 Meter GA2 Beliebig 8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Zügig je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen **LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h**
SONNTAG	**RAD: Grundlage 02:00:00 h**

Gesamtumfang dieser Woche	09:10 h
Schwimmen 🏊	02:30 h
Rad 🚲	03:00 h
Laufen 🏃	03:10 h
Andere 🏋	00:30 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

WOCHE 11 - Grundlage 1

MONTAG	**SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h** 1 x 400 Meter Warm up 2 x 400 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel je 10 Sekunden Erholung ~ 4 x 200 Meter GA2 Pullboy je 10 Sekunden Erholung ~ 4 x 100 Meter Zügig Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DIENSTAG	**STABI: Mobility/Core 00:30:00 h** **LAUFEN: Bergintervalle 01:00:00 h** Warm up: 00:20:00 h 12 x 30 Sekunden Zügiger Dauerlauf je 30 Sekunden Erholung ~Aktive Erholung Cool down: 00:10:00 h
MITTWOCH	**RAD: Bergintervalle 01:00:00 h** Warm up: 00:20:00 h 6 x 3 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz je 2 Minuten Erholung ~Erholung Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	**SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h** 1 x 400 Meter Warm up 7 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig 4 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen **LAUFEN: Grundlage 01:15:00 h**
FREITAG	
SAMSTAG	**SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h** 1 x 400 Meter Warm up 7 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig 4 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen **LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h**
SONNTAG	**RAD: Grundlage 02:00:00 h**

Gesamtumfang dieser Woche	09:15 h
Schwimmen	02:30 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

Rad 🚲	03:00 h
Laufen 🏃	03:15 h
Andere 🏋️	00:30 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

WOCHE 12 - Grundlage 2 (Ruhewoche)

MONTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h
1 x 400 Meter Warm up
6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig
6 x 50 Meter Mit Band / Knöchelband
8 x 100 Meter GA2
je 10 Sekunden Erholung ~
8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Mit Paddels
je 5 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

DIENSTAG

RAD: Bergintervalle 01:00:00 h
Warm up: 00:20:00 h
6 x 3 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz
je 2 Minuten Erholung ~Erholung

Cool down: 00:10:00 h

STABI: Mobility/Core 00:30:00 h

MITTWOCH

LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h

DONNERSTAG

SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 200 Meter Technik
10 x 100 Meter Zügig zügig
je 10 Sekunden Erholung ~
10 x 50 Meter Sprints Paddels
je 5 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

LAUFEN: Grundlage 01:20:00 h

FREITAG

SAMSTAG

SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h
1 x 400 Meter Warm up
6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig
4 x 50 Meter Band (Knöchelband)
1 x 500 Meter 25 zügig, 25 locker, 50 zügig/locker, 75 zügig/locker, 100 zügig/locker
je 15 Sekunden Erholung ~
1 x 100 Meter locker
3 x 200 Meter Zügig je 200 gesteigert
je 10 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h
2 x 1000 Meter Zügiger Dauerlauf Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker

SONNTAG

RAD: Grundlage 01:30:00 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

Gesamtumfang dieser Woche	08:55 h
Schwimmen 🏊	02:50 h
Rad 🚲	02:30 h
Laufen 🏃	03:05 h
Andere 🏋️	00:30 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de
Version 2.0 | September, 2025

WOCHE 13 - Grundlage 2

MONTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h
1 x 400 Meter Warm up
6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig
6 x 50 Meter Mit Band / Knöchelband
8 x 100 Meter GA2
  je 10 Sekunden Erholung ~
8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Mit Paddels
  je 5 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

DIENSTAG

RAD: Intervalle 01:10:00 h
Warm up: 00:20:00 h
6 x 30 Sekunden Kurzdistanze Tempo
  je 30 Sekunden Erholung ~Erholung
5 Minuten Aktive Erholung
6 x 30 Sekunden Kurzdistanze Tempo
  je 30 Sekunden Erholung ~Erholung
5 Minuten Aktive Erholung
2 x 6 Minuten Mitteldistanz Tempo
  je 3 Minuten Erholung ~Erholung

Cool down: 00:10:00 h

STABI: Mobility/Core 00:30:00 h

MITTWOCH

LAUFEN: Bergintervalle 01:00:00 h
Warm up: 00:20:00 h
8 x 1 Minuten Zügiger Dauerlauf
  je 1 Minuten Erholung ~Aktive Erholung

Cool down: 00:10:00 h

DONNERSTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h
1 x 400 Meter Warm up
6 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig
3 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels
  je 10 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

LAUFEN: Grundlage 01:25:00 h

FREITAG

SAMSTAG

SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 200 Meter Technische Übungen, beliebig
4 x 50 Meter Band (Knöchelband)
1 x 500 Meter 25 zügig, 25 locker, 50 zügig/locker, 75 zügig/locker, 100 zügig/locker
  je 15 Sekunden Erholung ~
8 x 100 Meter Zügig 100 zügig / locker im Wechsel
  je 5 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Pullboy
1 x 200 Meter Ausschwimmen

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

	LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h 3 x 1000 Meter Zügiger Dauerlauf Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker
SONNTAG	**RAD: Grundlage 01:40:00 h**

Gesamtumfang dieser Woche	09:35 h
Schwimmen 🏊	02:50 h
Rad 🚲	02:50 h
Laufen 🏃	03:25 h
Andere 🏋	00:30 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

WOCHE 14 - Grundlage 2

MONTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 500 Meter Pullboy
1 x 600 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 400 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 200 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 600 Meter Paddels
1 x 400 Meter Paddels
1 x 200 Meter Paddels
8 x 50 Meter Flossen
je 5 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

DIENSTAG

RAD: Bergintervalle 01:05:00 h
Warm up: 00:20:00 h
7 x 3 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz
je 2 Minuten Erholung ~Erholung

Cool down: 00:10:00 h

STABI: Mobility/Core 00:30:00 h

MITTWOCH

LAUFEN: Bergintervalle 01:00:00 h
Warm up: 00:20:00 h
6 x 1:30 Minuten Zügiger Dauerlauf
je 1 Minuten Erholung ~Aktive Erholung

Cool down: 00:10:00 h

DONNERSTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h
1 x 400 Meter Warm up
2 x 400 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel
je 10 Sekunden Erholung ~
4 x 200 Meter GA2 Pullboy
je 10 Sekunden Erholung ~
4 x 100 Meter Zügig Paddels
je 10 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

LAUFEN: Grundlage 01:30:00 h

FREITAG

SAMSTAG

SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 200 Meter Technik
6 x 50 Meter Band (Knöchelband)
4 x 400 Meter Zügig Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels, Pullboy + Paddels
je 10 Sekunden Erholung ~
1 x 400 Meter Ausschwimmen

LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h
3 x 1000 Meter Zügiger Dauerlauf Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

SONNTAG	RAD: Grundlage 01:50:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	09:45 h
Schwimmen 🏊	02:50 h
Rad 🚲	02:55 h
Laufen 🏃	03:30 h
Andere 🏋️	00:30 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de
Version 2.0 | September, 2025

WOCHE 15 - Grundlage 2

MONTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h
1 x 400 Meter Warm up
6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig
6 x 50 Meter Mit Band / Knöchelband
9 x 100 Meter GA2
  je 10 Sekunden Erholung ~
9 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Mit Paddels
  je 5 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

DIENSTAG

RAD: Intervalle 01:10:00 h
Warm up: 00:20:00 h
8 x 30 Sekunden Kurzdistanze Tempo
  je 30 Sekunden Erholung ~Erholung
5 Minuten Aktive Erholung
8 x 30 Sekunden Kurzdistanze Tempo
  je 30 Sekunden Erholung ~Erholung
5 Minuten Aktive Erholung
2 x 6 Minuten Mitteldistanz Tempo
  je 3 Minuten Erholung ~Erholung

Cool down: 00:10:00 h

STABI: Mobility/Core 00:30:00 h

MITTWOCH

LAUFEN: Bergintervalle 01:00:00 h
Warm up: 00:20:00 h
2 x 2 Minuten Zügiger Dauerlauf
  je 1:30 Minuten Erholung ~Aktive Erholung
4 x 1 Minuten Zügiger Dauerlauf
  je 1 Minuten Erholung ~Aktive Erholung
6 x 30 Sekunden Zügiger Dauerlauf
  je 30 Sekunden Erholung ~Aktive Erholung

Cool down: 00:10:00 h

DONNERSTAG

SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 200 Meter Technik
11 x 100 Meter Zügig zügig
  je 10 Sekunden Erholung ~
11 x 50 Meter Sprints Paddels
  je 5 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

LAUFEN: Grundlage 01:35:00 h

FREITAG

SAMSTAG

SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h
1 x 400 Meter Warm up
8 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig
6 x 200 Meter Zügig Zügig

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

	je 10 Sekunden Erholung ~ 4 x 100 Meter Zügig Paddels je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 400 Meter Ausschwimmen **LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h** 3 x 1500 Meter Zügiger Dauerlauf Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker
SONNTAG	**RAD: Grundlage 02:00:00 h**

Gesamtumfang dieser Woche	10:05 h
Schwimmen 🏊	02:50 h
Rad 🚲	03:10 h
Laufen 🏃	03:35 h
Andere 🏋️	00:30 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

WOCHE 16 - Grundlage 2 (Ruhewoche)

MONTAG	**SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h** 1 x 400 Meter Warm up 6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig 6 x 50 Meter Mit Band / Knöchelband 8 x 100 Meter GA2 je 10 Sekunden Erholung ~ 8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Mit Paddels je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DIENSTAG	**RAD: Bergintervalle 01:00:00 h** Warm up: 00:20:00 h 6 x 3 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz je 2 Minuten Erholung ~Erholung Cool down: 00:10:00 h **STABI: Mobility/Core 00:30:00 h**
MITTWOCH	**LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h**
DONNERSTAG	**SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h** 1 x 400 Meter Warm up 6 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig 3 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen **LAUFEN: Grundlage 01:20:00 h**
FREITAG	
SAMSTAG	**SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h** 1 x 400 Meter Warm up 6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig 4 x 50 Meter Band (Knöchelband) 1 x 500 Meter 25 zügig, 25 locker, 50 zügig/locker, 75 zügig/locker, 100 zügig/locker je 15 Sekunden Erholung ~ 1 x 100 Meter locker 3 x 200 Meter Zügig je 200 gesteigert je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen **LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h** 2 x 1000 Meter Zügiger Dauerlauf Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker
SONNTAG	**RAD: Grundlage 01:30:00 h**

Gesamtumfang dieser Woche 08:55 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

Schwimmen 🏊	02:50 h
Rad 🚲	02:30 h
Laufen 🏃	03:05 h
Andere 🏋️	00:30 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de
Version 2.0 | September, 2025

WOCHE 17 - Grundlage 3

MONTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 200 Meter Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels
1 x 800 Meter Pullboy
1 x 600 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 400 Meter Paddels
1 x 200 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 100 Meter Paddels
1 x 200 Meter Ausschwimmen

DIENSTAG

LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h
3 x 1000 Meter Hohe Inensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo
    je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung
3 x 500 Meter Hohe Inensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo
    je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung
4 x 200 Meter Sehr hohe Inensität
    je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung

STABI: Mobility/Core 00:30:00 h

MITTWOCH

SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h
1 x 400 Meter Warm up
6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig
6 x 50 Meter Mit Band / Knöchelband
8 x 100 Meter GA2
    je 10 Sekunden Erholung ~
8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Mit Paddels
    je 5 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

RAD: Intervalle 01:30:00 h
Warm up: 00:30:00 h
6 x 30 Sekunden Maximale Leistung
    je 30 Sekunden Erholung ~Erholung
5 Minuten Aktive Erholung
6 x 30 Sekunden Maximale Leistung
    je 30 Sekunden Erholung ~Erholung
5 Minuten Aktive Erholung
2 x 6 Minuten Mitteldistanz Tempo
    je 3 Minuten Erholung ~Erholung

Cool down: 00:20:00 h

DONNERSTAG

LAUFEN: Grundlage 01:10:00 h

FREITAG

SAMSTAG

SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h
1 x 400 Meter Warm up
8 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig
6 x 200 Meter Zügig Zügig
    je 10 Sekunden Erholung ~

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

Version 2.0 | September, 2025

	4 x 100 Meter Zügig Paddels je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 400 Meter Ausschwimmen **LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h** Warm up: 00:20:00 h 3 x 1000 Meter Zügiger Dauerlauf Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker Cool down: 00:10:00 h
SONNTAG	**RAD: Grundlage 02:00:00 h**

Gesamtumfang dieser Woche	09:50 h
Schwimmen 🏊	02:40 h
Rad 🚲	03:30 h
Laufen 🏃	03:10 h
Andere 🏋	00:30 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

WOCHE 18 - Grundlage 3

MONTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h
1 x 400 Meter Warm up
2 x 400 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel
    je 10 Sekunden Erholung ~
4 x 200 Meter GA2 Pullboy
    je 10 Sekunden Erholung ~
4 x 100 Meter Zügig Paddels
    je 10 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

DIENSTAG

LAUFEN: Bergintervalle 01:00:00 h
2 x 2 Minuten Zügiger Dauerlauf
    je 1:30 Minuten Erholung ~Aktive Erholung
4 x 1 Minuten Zügiger Dauerlauf
    je 1 Minuten Erholung ~Aktive Erholung
6 x 30 Sekunden Zügiger Dauerlauf
    je 30 Sekunden Erholung ~Aktive Erholung

STABI: Mobility/Core 00:30:00 h

MITTWOCH

SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h
1 x 400 Meter Warm up
2 x 400 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel
    je 10 Sekunden Erholung ~
4 x 200 Meter GA2 Pullboy
    je 10 Sekunden Erholung ~
4 x 100 Meter Zügig Paddels
    je 10 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

RAD: Bergintervalle 01:30:00 h
Warm up: 00:30:00 h
5 x 5 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz
    je 3 Minuten Erholung ~Erholung

Cool down: 00:20:00 h

DONNERSTAG

LAUFEN: Grundlage 01:15:00 h

FREITAG

SAMSTAG

SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h
1 x 400 Meter Warm up
6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig
4 x 50 Meter Band (Knöchelband)
1 x 500 Meter 25 zügig, 25 locker, 50 zügig/locker, 75 zügig/locker, 100 zügig/locker
    je 15 Sekunden Erholung ~
1 x 100 Meter locker
3 x 200 Meter Zügig je 200 gesteigert
    je 10 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

	RAD: Grundlage 02:00:00 h **LAUFEN: Koppellauf 01:00:00 h** 1 x 15 Minuten Lockere Dauerlauf Cool down: 00:10:00 h
SONNTAG	**RAD: Grundlage 02:10:00 h**

Gesamtumfang dieser Woche	12:05 h
Schwimmen 🏊	02:40 h
Rad 🚲	05:40 h
Laufen 🏃	03:15 h
Andere 🏋	00:30 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de
Version 2.0 | September, 2025

WOCHE 19 - Grundlage 3

MONTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 100 Meter GA2 Beliebig
1 x 200 Meter GA2 Paddels
1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 400 Meter GA2 Pullboy
1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 200 Meter GA2 Paddels
1 x 100 Meter GA2 Beliebig
8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Zügig
je 5 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

DIENSTAG

LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h
6 x 500 Meter Hohe Inensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo
je 1:30 Minuten Erholung ~Aktive Erholung

STABI: Mobility/Core 00:30:00 h

MITTWOCH

SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 00:50:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 200 Meter Technik
10 x 100 Meter Zügig zügig
je 10 Sekunden Erholung ~
10 x 50 Meter Sprints Paddels
je 5 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

RAD: Intervalle 01:30:00 h
Warm up: 00:30:00 h
6 x 30 Sekunden Maximale Leistung
je 30 Sekunden Erholung ~Erholung
5 Minuten Aktive Erholung
6 x 30 Sekunden Maximale Leistung
je 30 Sekunden Erholung ~Erholung
5 Minuten Aktive Erholung
2 x 6 Minuten Mitteldistanz Tempo
je 3 Minuten Erholung ~Erholung

Cool down: 00:20:00 h

DONNERSTAG

LAUFEN: Grundlage 01:20:00 h

FREITAG

SAMSTAG

SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 200 Meter Technische Übungen, beliebig
4 x 50 Meter Band (Knöchelband)
1 x 500 Meter 25 zügig, 25 locker, 50 zügig/locker, 75 zügig/locker, 100 zügig/locker
je 15 Sekunden Erholung ~
8 x 100 Meter Zügig 100 zügig / locker im Wechsel

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

	je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Pullboy 1 x 200 Meter Ausschwimmen **LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h** Warm up: 00:20:00 h 3 x 1500 Meter Zügiger Dauerlauf Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker Cool down: 00:10:00 h
SONNTAG	**RAD: Grundlage 02:20:00 h**

Gesamtumfang dieser Woche	10:20 h
Schwimmen 🏊	02:40 h
Rad 🚲	03:50 h
Laufen 🏃	03:20 h
Andere 🏋	00:30 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de
Version 2.0 | September, 2025

WOCHE 20 - Grundlage 3 (Ruhewoche)

MONTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 200 Meter Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels
1 x 800 Meter Pullboy
1 x 600 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 400 Meter Paddels
1 x 200 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 100 Meter Paddels
1 x 200 Meter Ausschwimmen

DIENSTAG

STABI: Mobility/Core 00:30:00 h

LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h

MITTWOCH

SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h
1 x 400 Meter Warm up
6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig
6 x 50 Meter Mit Band / Knöchelband
8 x 100 Meter GA2
je 10 Sekunden Erholung ~
8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Mit Paddels
je 5 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

RAD: Bergintervalle 01:25:00 h
Warm up: 00:30:00 h
1 x 10 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz
je 5 Minuten Erholung ~Erholung
1 x 8 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz
je 4 Minuten Erholung ~Erholung
1 x 6 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz
je 3 Minuten Erholung ~Erholung

Cool down: 00:20:00 h

DONNERSTAG

LAUFEN: Grundlage 01:10:00 h

FREITAG

SAMSTAG

SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h
1 x 400 Meter Warm up
8 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig
6 x 200 Meter Zügig Zügig
je 10 Sekunden Erholung ~
4 x 100 Meter Zügig Paddels
je 5 Sekunden Erholung ~
1 x 400 Meter Ausschwimmen

RAD: Grundlage 02:00:00 h

LAUFEN: Koppellauf 01:00:00 h
1 x 15 Minuten Lockere Dauerlauf

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

	Cool down: 00:10:00 h
SONNTAG	**RAD: Grundlage 02:00:00 h**

Gesamtumfang dieser Woche	11:30 h
Schwimmen 🏊	02:40 h
Rad 🚲	05:25 h
Laufen ⛹️	02:55 h
Andere 🏋️	00:30 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de
Version 2.0 | September, 2025

WOCHE 21 - Grundlage 3

MONTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h
1 x 400 Meter Warm up
2 x 400 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel
    je 10 Sekunden Erholung ~
4 x 200 Meter GA2 Pullboy
    je 10 Sekunden Erholung ~
4 x 100 Meter Zügig Paddels
    je 10 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

DIENSTAG

LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h
3 x 1000 Meter Hohe Inensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo
    je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung
3 x 500 Meter Hohe Inensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo
    je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung
4 x 200 Meter Sehr hohe Inensität
    je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung

STABI: Mobility/Core 00:30:00 h

MITTWOCH

SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h
1 x 400 Meter Warm up
2 x 400 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel
    je 10 Sekunden Erholung ~
4 x 200 Meter GA2 Pullboy
    je 10 Sekunden Erholung ~
4 x 100 Meter Zügig Paddels
    je 10 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

RAD: Intervalle 01:35:00 h
Warm up: 00:30:00 h
8 x 30 Sekunden Maximale Leistung
    je 30 Sekunden Erholung ~Erholung
5 Minuten Aktive Erholung
8 x 30 Sekunden Maximale Leistung
    je 30 Sekunden Erholung ~Erholung
5 Minuten Aktive Erholung
2 x 8 Minuten Mitteldistanz Tempo
    je 3 Minuten Erholung ~Erholung

Cool down: 00:20:00 h

DONNERSTAG

LAUFEN: Grundlage 01:30:00 h

FREITAG

SAMSTAG

SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h
1 x 400 Meter Warm up
6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig
4 x 50 Meter Band (Knöchelband)
2 x 500 Meter 25 zügig, 25 locker, 50 zügig/locker, 75 zügig/locker, 100 zügig/locker

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

	je 15 Sekunden Erholung ~ 1 x 100 Meter locker 4 x 200 Meter Zügig je 200 gesteigert je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen **LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h** Warm up: 00:20:00 h 3 x 2000 Meter Zügiger Dauerlauf Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker Cool down: 00:10:00 h
SONNTAG	**RAD: Grundlage 02:40:00 h**

Gesamtumfang dieser Woche	10:55 h
Schwimmen 🏊	02:40 h
Rad 🚲	04:15 h
Laufen 🏃	03:30 h
Andere 🏋	00:30 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de
Version 2.0 | September, 2025

WOCHE 22 - Aufbau 1

MONTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 200 Meter Technische Übungen, beliebig
6 x 50 Meter Band (Knöchelband)
6 x 200 Meter GA2 Jeder 3. mit Paddels
  je 10 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

DIENSTAG

LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h
3 x 1000 Meter Hohe Inensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo
  je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung
3 x 500 Meter Sehr hohe Inensität
  je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung
4 x 200 Meter Sprint / Max
  je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung

MITTWOCH

LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h

DONNERSTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 200 Meter Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels
1 x 800 Meter Pullboy
1 x 600 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 400 Meter Paddels
1 x 200 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 100 Meter Paddels
1 x 200 Meter Ausschwimmen

RAD: Bergintervalle 01:00:00 h
1 x 10 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz
  je 5 Minuten Erholung ~Erholung
1 x 8 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz
  je 4 Minuten Erholung ~Erholung
1 x 6 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz
  je 3 Minuten Erholung ~Erholung

FREITAG

SAMSTAG

LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h
1 x 3000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo Rest locker

Cool down: 00:10:00 h

SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 200 Meter Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels
1 x 800 Meter Pullboy
1 x 600 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 400 Meter Paddels
1 x 200 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 100 Meter Paddels
1 x 200 Meter Ausschwimmen

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

	RAD: Intervalle 02:00:00 h 3 x 15 Minuten Mittel-Kurzdistanz Tempo je 10 Minuten Erholung ~Erholung
SONNTAG	**RAD: Grundlage 03:30:00 h**

Gesamtumfang dieser Woche	11:40 h
Schwimmen 🏊	02:40 h
Rad 🚲	06:30 h
Laufen 🏃	02:30 h
Andere 🏋	00:00 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

WOCHE 23 - Aufbau 1

MONTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 200 Meter Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels
1 x 800 Meter Pullboy
1 x 600 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 400 Meter Paddels
1 x 200 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 100 Meter Paddels
1 x 200 Meter Ausschwimmen

DIENSTAG

LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h
10 x 200 Meter Sprint / Max
  je 1 Minuten Erholung ~Aktive Erholung

MITTWOCH

RAD: Intervalle 01:15:00 h
Warm up: 00:20:00 h
3 x 3 Minuten Sprint - Max Leistung
  je 1 Minuten Erholung ~Erholung
5 Minuten Aktive Erholung
5 x 1 Minuten Sprint - Max Leistung
  je 1 Minuten Erholung ~Erholung
4 Minuten Aktive Erholung
8 x 30 Sekunden Sprint - Max Leistung
  je 1 Minuten Erholung ~Erholung
3 Minuten Aktive Erholung

Cool down: 00:10:00 h

DONNERSTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h
1 x 400 Meter Warm up
2 x 400 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel
  je 10 Sekunden Erholung ~
4 x 200 Meter GA2 Pullboy
  je 10 Sekunden Erholung ~
4 x 100 Meter Zügig Paddels
  je 10 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

LAUFEN: Grundlage 01:30:00 h

FREITAG

SAMSTAG

SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 200 Meter Technische Übungen, beliebig
4 x 50 Meter Band (Knöchelband)
1 x 500 Meter 25 zügig, 25 locker, 50 zügig/locker, 75 zügig/locker, 100 zügig/locker
  je 15 Sekunden Erholung ~
8 x 100 Meter Zügig 100 zügig / locker im Wechsel
  je 5 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Pullboy
1 x 200 Meter Ausschwimmen

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

	RAD: Grundlage 02:00:00 h **LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h**
SONNTAG	**RAD: Grundlage 03:45:00 h** **LAUFEN: Koppellauf 00:20:00 h** Cool down: 00:10:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	13:30 h
Schwimmen 🏊	02:40 h
Rad 🚲	07:00 h
Laufen 🏃	03:50 h
Andere 🏋️	00:00 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

WOCHE 24 - Aufbau 1 (Ruhewoche)

MONTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 500 Meter Pullboy
1 x 600 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 400 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 200 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 600 Meter Paddels
1 x 400 Meter Paddels
1 x 200 Meter Paddels
8 x 50 Meter Flossen
je 5 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

DIENSTAG

MITTWOCH

LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h

DONNERSTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 100 Meter GA2 Beliebig
1 x 200 Meter GA2 Paddels
1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 400 Meter GA2 Pullboy
1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 200 Meter GA2 Paddels
1 x 100 Meter GA2 Beliebig
8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Zügig
je 5 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

RAD: Bergintervalle 01:00:00 h
5 x 5 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz
je 3 Minuten Erholung ~Erholung

FREITAG

SAMSTAG

LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h
5 x 500 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo Die 500er Pause optional etwas schneller, nach Gefühl!
je 500 Meter Erholung ~Aktive Erholung

Cool down: 00:10:00 h

SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 500 Meter Pullboy
2 x 250 Meter 50 Ganze Lage, 50 Rücken
1 x 500 Meter 100m im Wechsel zügig, locker
2 x 250 Meter Paddels
je 10 Sekunden Erholung ~
1 x 600 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel
je 10 Sekunden Erholung ~

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

	1 x 400 Meter Pullboy je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen **RAD: Intervalle 02:00:00 h** 3 x 15 Minuten Mittel-Kurzdistanz Tempo je 10 Minuten Erholung ~Erholung
SONNTAG	**RAD: Grundlage 03:30:00 h**

Gesamtumfang dieser Woche	10:40 h
Schwimmen 🏊	02:40 h
Rad 🚲	06:30 h
Laufen 🏃	01:30 h
Andere 🏋	00:00 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

WOCHE 25 - Aufbau 1

MONTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 200 Meter Technische Übungen, beliebig
6 x 50 Meter Band (Knöchelband)
7 x 200 Meter GA2 Jeder 3. mit Paddels
  je 10 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

DIENSTAG

LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h
6 x 500 Meter Sehr hohe Inensität
  je 1:30 Minuten Erholung ~Aktive Erholung

MITTWOCH

RAD: Intervalle 01:15:00 h
Warm up: 00:20:00 h
3 x 3 Minuten Sprint - Max Leistung
  je 1 Minuten Erholung ~Erholung
5 Minuten Aktive Erholung
5 x 1 Minuten Sprint - Max Leistung
  je 1 Minuten Erholung ~Erholung
4 Minuten Aktive Erholung
8 x 30 Sekunden Sprint - Max Leistung
  je 1 Minuten Erholung ~Erholung
3 Minuten Aktive Erholung

Cool down: 00:10:00 h

DONNERSTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 200 Meter Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels
1 x 800 Meter GA2 Pullboy
1 x 600 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 400 Meter GA2 Paddels
1 x 200 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 100 Meter GA2 Paddels
1 x 200 Meter Ausschwimmen

LAUFEN: Grundlage 01:40:00 h

FREITAG

SAMSTAG

SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h
1 x 400 Meter Warm up
6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig
8 x 100 Meter Zügig
  je 5 Sekunden Erholung ~
4 x 200 Meter Zügig 1 x locker, 1 x zügig, 1 x schnell im Wechsel
  je 10 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

RAD: Grundlage 02:15:00 h

LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

Version 2.0 | September, 2025

SONNTAG	**RAD: Grundlage 04:00:00 h** **LAUFEN: Koppellauf 00:20:00 h** Cool down: 00:10:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	14:10 h
Schwimmen 🏊	02:40 h
Rad 🚲	07:30 h
Laufen 🏃	04:00 h
Andere 🏋	00:00 h

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

WOCHE 26 - Aufbau 1

MONTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 200 Meter Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels
1 x 800 Meter GA2 Pullboy
1 x 600 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 400 Meter GA2 Paddels
1 x 200 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 100 Meter GA2 Paddels
1 x 200 Meter Ausschwimmen

DIENSTAG

LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h
3 x 1000 Meter Hohe Inensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo
    je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung
3 x 500 Meter Sehr hohe Inensität
    je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung
4 x 200 Meter Sprint / Max
    je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung

MITTWOCH

LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h

DONNERSTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h
1 x 400 Meter Warm up
2 x 400 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel
    je 10 Sekunden Erholung ~
4 x 200 Meter GA2 Pullboy
    je 10 Sekunden Erholung ~
4 x 100 Meter Zügig Paddels
    je 10 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

RAD: Bergintervalle 01:00:00 h
1 x 10 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz
    je 5 Minuten Erholung ~Erholung
1 x 8 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz
    je 4 Minuten Erholung ~Erholung
1 x 6 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz
    je 3 Minuten Erholung ~Erholung

FREITAG

SAMSTAG

LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h
1 x 3000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo Rest locker

Cool down: 00:10:00 h

SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h
1 x 400 Meter Warm up
1 x 200 Meter Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels
1 x 800 Meter GA2 Pullboy
1 x 600 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel
1 x 400 Meter GA2 Paddels
1 x 200 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

Version 2.0 | September, 2025

	1 x 100 Meter GA2 Paddels 1 x 200 Meter Ausschwimmen **RAD: Intervalle 02:00:00 h** 3 x 20 Minuten Mittel-Kurzdistanz Tempo je 10 Minuten Erholung ~Erholung
SONNTAG	**RAD: Grundlage 04:00:00 h**

Gesamtumfang dieser Woche	12:10 h
Schwimmen 🏊	02:40 h
Rad 🚲	07:00 h
Laufen 🏃	02:30 h
Andere 🏋️	00:00 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

WOCHE 27 - Aufbau 2

MONTAG	**SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h** 1 x 400 Meter Warm up 6 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig 3 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DIENSTAG	**RAD: Grundlage 02:00:00 h** **STABI: Mobility/Core 00:25:00 h**
MITTWOCH	**SCHWIMMEN: Freiwasser 00:45:00 h** **LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h**
DONNERSTAG	**RAD: Intervalle 02:00:00 h** 4 x 6 Minuten Kurzdistanze Tempo je 3 Minuten Erholung ~Erholung
FREITAG	
SAMSTAG	**RAD: Grundlage 02:30:00 h** **LAUFEN: Grundlage 01:20:00 h** 3 x 1000 Meter Zügiger Dauerlauf Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker
SONNTAG	**RAD: Intervalle 05:00:00 h** 3 x 20 Minuten Mittel-Kurzdistanz Tempo je 10 Minuten Erholung ~Erholung **LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h** 1 x 25 Minuten Lockere Dauerlauf Cool down: 00:05:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	16:30 h
Schwimmen	01:45 h
Rad	11:30 h
Laufen	02:50 h
Andere	00:25 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de
Version 2.0 | September, 2025

WOCHE 28 - Aufbau 2 (Ruhewoche)

MONTAG	**SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h** 1 x 400 Meter Warm up 1 x 200 Meter Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels 1 x 800 Meter Pullboy 1 x 600 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 400 Meter Paddels 1 x 200 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 100 Meter Paddels 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DIENSTAG	**STABI: Mobility/Core 00:25:00 h** **LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h**
MITTWOCH	**SCHWIMMEN: Freiwasser 00:45:00 h** **RAD: Bergintervalle 02:00:00 h** 3 x 8 Minuten Mitteldistanz Tempo je 4 Minuten Erholung ~Erholung
DONNERSTAG	**LAUFEN: Intervalle 02:00:00 h** Warm up: 01:00:00 h 8 x 2 Minuten Zügiger Dauerlauf je 3 Minuten Erholung ~Aktive Erholung Cool down: 00:10:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	**RAD: Intervalle 02:45:00 h** 2 x 20 Minuten Mitteldistanz Tempo je 10 Minuten Erholung ~Erholung 1 x 30 Minuten Mitteldistanz Tempo
SONNTAG	**RAD: Grundlage 03:30:00 h** **SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h**

Gesamtumfang dieser Woche	13:55 h
Schwimmen	02:30 h
Rad	08:15 h
Laufen	02:45 h
Andere	00:25 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

WOCHE 29 - Aufbau 2

MONTAG	**SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h** 1 x 400 Meter Warm up 7 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig 4 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DIENSTAG	**RAD: Grundlage 02:00:00 h** **STABI: Mobility/Core 00:25:00 h**
MITTWOCH	**SCHWIMMEN: Freiwasser 00:55:00 h** **LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h**
DONNERSTAG	**RAD: Intervalle 02:00:00 h** 3 x 8 Minuten Kurzdistanze Tempo je 4 Minuten Erholung ~Erholung
FREITAG	
SAMSTAG	**RAD: Grundlage 02:30:00 h** **LAUFEN: Grundlage 01:20:00 h** 3 x 1500 Meter Zügiger Dauerlauf Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker
SONNTAG	**RAD: Intervalle 05:00:00 h** 4 x 20 Minuten Mittel-Kurzdistanz Tempo je 10 Minuten Erholung ~Erholung **LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h** 1 x 30 Minuten Lockere Dauerlauf Cool down: 00:05:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	16:40 h
Schwimmen	01:55 h
Rad	11:30 h
Laufen	02:50 h
Andere	00:25 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de
Version 2.0 | September, 2025

WOCHE 30 - Aufbau 2

MONTAG	**SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h** 1 x 400 Meter Warm up 1 x 200 Meter Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels 1 x 800 Meter GA2 Pullboy 1 x 600 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 400 Meter GA2 Paddels 1 x 200 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 100 Meter GA2 Paddels 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DIENSTAG	**STABI: Mobility/Core 00:25:00 h** **LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h**
MITTWOCH	**SCHWIMMEN: Freiwasser 01:00:00 h** **RAD: Bergintervalle 02:00:00 h** 5 x 5 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz je 3 Minuten Erholung ~Erholung
DONNERSTAG	**LAUFEN: Intervalle 02:00:00 h** Warm up: 01:00:00 h 8 x 2 Minuten Zügiger Dauerlauf je 3 Minuten Erholung ~Aktive Erholung Cool down: 00:10:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	**RAD: Intervalle 02:45:00 h** 2 x 20 Minuten Mitteldistanz Tempo je 10 Minuten Erholung ~Erholung 1 x 45 Minuten Mitteldistanz Tempo **LAUFEN: Koppellauf 00:35:00 h** 1 x 3000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo 1 x 1000 Meter Zügiger Dauerlauf 1 x 2000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo Cool down: 00:10:00 h
SONNTAG	**RAD: Grundlage 05:00:00 h** **SCHWIMMEN: Freiwasser 00:45:00 h**

Gesamtumfang dieser Woche	16:15 h
Schwimmen 🏊	02:45 h
Rad 🚲	09:45 h
Laufen 🏃	03:20 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

Andere 🏋️	00:25 h

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

WOCHE 31 - Aufbau 2

MONTAG	**SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h** 1 x 400 Meter Warm up 8 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig 5 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DIENSTAG	**RAD: Grundlage 02:00:00 h** **STABI: Mobility/Core 00:25:00 h**
MITTWOCH	**SCHWIMMEN: Freiwasser 01:00:00 h** **LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h**
DONNERSTAG	**RAD: Intervalle 02:00:00 h** 4 x 6 Minuten Kurzdistanze Tempo je 3 Minuten Erholung ~Erholung
FREITAG	
SAMSTAG	**RAD: Grundlage 02:30:00 h** **LAUFEN: Grundlage 01:20:00 h** 3 x 2000 Meter Zügiger Dauerlauf Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker
SONNTAG	**RAD: Intervalle 05:00:00 h** 4 x 20 Minuten Mittel-Kurzdistanz Tempo je 10 Minuten Erholung ~Erholung **LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h** 1 x 35 Minuten Lockere Dauerlauf Cool down: 00:05:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	16:45 h
Schwimmen	02:00 h
Rad	11:30 h
Laufen	02:50 h
Andere	00:25 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

Version 2.0 | September, 2025

WOCHE 32 - Höchstleistung

MONTAG	**SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h** 1 x 400 Meter Warm up 6 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig 3 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DIENSTAG	**LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h** 12 x 1 Minuten Hohe Inensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo je 1 Minuten Erholung ~Aktive Erholung
MITTWOCH	**RAD: Intervalle 02:00:00 h** 4 x 6 Minuten Kurzdistanze Tempo je 3 Minuten Erholung ~Erholung **SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h** 1 x 400 Meter Warm up 6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig 8 x 100 Meter Zügig je 5 Sekunden Erholung ~ 4 x 200 Meter Zügig 1 x locker, 1 x zügig, 1 x schnell im Wechsel je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DONNERSTAG	**LAUFEN: Grundlage 01:10:00 h** **SCHWIMMEN: Freiwasser 01:00:00 h**
FREITAG	
SAMSTAG	**LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h** 1 x 3000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo Rest locker Cool down: 00:10:00 h **RAD: Grundlage 03:30:00 h**
SONNTAG	**RAD: Grundlage 02:30:00 h** **SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h** 1 x 400 Meter Warm up 8 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig 6 x 200 Meter Zügig Zügig je 10 Sekunden Erholung ~ 4 x 100 Meter Zügig Paddels je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 400 Meter Ausschwimmen

Gesamtumfang dieser Woche	14:40 h
Schwimmen	04:00 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

Rad 🚲	08:00 h
Laufen 🏃	02:40 h
Andere 🏋️	00:00 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de
Version 2.0 | September, 2025

WOCHE 33 - Höchstleistung

MONTAG	
DIENSTAG	**SCHWIMMEN: Pace-Mix 00:45:00 h** 1 x 400 Meter Warm up 1 x 200 Meter Technische Übungen, beliebig 4 x 50 Meter Band (Knöchelband) 1 x 500 Meter 25 zügig, 25 locker, 50 zügig/locker, 75 zügig/locker, 100 zügig/locker je 15 Sekunden Erholung ~ 8 x 100 Meter Zügig 100 zügig / locker im Wechsel je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Pullboy 1 x 200 Meter Ausschwimmen **RAD: Grundlage 01:30:00 h**
MITTWOCH	**SCHWIMMEN: Freiwasser 01:00:00 h** **LAUFEN: Grundlage 00:40:00 h**
DONNERSTAG	**RAD: Intervalle 01:30:00 h** 4 x 6 Minuten Kurzdistanze Tempo je 3 Minuten Erholung ~Erholung **LAUFEN: Grundlage 00:30:00 h**
FREITAG	
SAMSTAG	**RAD: Intervalle 03:30:00 h** 2 x 30 Minuten Mitteldistanz Tempo je 15 Minuten Erholung ~Erholung **LAUFEN: Koppellauf 00:25:00 h** 1 x 5000 Meter Zügiger Dauerlauf Cool down: 00:10:00 h **SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h** 1 x 400 Meter Warm up 6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig 6 x 50 Meter Mit Band / Knöchelband 8 x 100 Meter GA2 je 10 Sekunden Erholung ~ 8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Mit Paddels je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
SONNTAG	

Gesamtumfang dieser Woche 10:35 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

Schwimmen 🏊	02:30 h
Rad 🚲	06:30 h
Laufen 🏃	01:35 h
Andere 🏋️	00:00 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de

WOCHE 34 - Wettkampf

MONTAG	**LAUFEN: Grundlage 00:30:00 h**
DIENSTAG	**SCHWIMMEN: Intervalle 00:40:00 h** 1 x 400 Meter Warm up 4 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig 6 x 200 Meter Zügig je 10 Sekunden Erholung ~ 6 x 100 Meter Zügig Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
MITTWOCH	**RAD: Intervalle 01:30:00 h** 4 x 4 Minuten Mittel-Kurzdistanz Tempo je 4 Minuten Erholung ~Erholung
DONNERSTAG	**LAUFEN: Intervalle 00:40:00 h** 4 x 500 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung **SCHWIMMEN: Freiwasser 00:30:00 h**
FREITAG	
SAMSTAG	**RAD: Intervalle 00:30:00 h** 2 x 4 Minuten Mitteldistanz Tempo je 4 Minuten Erholung ~Erholung **LAUFEN: Koppellauf 00:15:00 h** 1 x 500 Meter Sehr hohe Inensität **SCHWIMMEN: Grundlage 00:20:00 h**
SONNTAG	**PrioA Wettkampf | - Langdistanz**

Gesamtumfang dieser Woche	04:55 h
Schwimmen	01:30 h
Rad	02:00 h
Laufen	01:25 h
Andere	00:00 h

Hinweis: Dieser Trainingsplan ist eine Empfehlung und sollte an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

© 2025 Triathlon-Trainingspläne.de
Kontakt: info@triathlon-trainingspläne.de
Version 2.0 | September, 2025