

# 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 🛠️:	6 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. Zwing 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.**



# WOCHE 1 - Vorbereitung

<b>MONTAG</b>	
<b>DIENSTAG</b>	
<b>MITTWOCH</b>	
<b>DONNERSTAG</b>	
<b>FREITAG</b>	
<b>SAMSTAG</b>	<p><b>SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h</b>                      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</p> <p><b>LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h</b></p>
<b>SONNTAG</b>	<b>RAD: Grundlage 01:30:00 h</b>

<b>Gesamtumfang dieser Woche</b>	03:15 h
Schwimmen 🏊	01:00 h
Rad 🚲	01:30 h
Laufen 🏃	00:45 h
Andere 🏆	00:00 h

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



## WOCHE 2 - Vorbereitung

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

<b>Gesamtumfang dieser Woche</b>	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.**



## 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.**



**SONNTAG**

**RAD: Grundlage 01:50:00 h**

<b>Gesamtumfang dieser Woche</b>	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.**



## WOCHE 4 - Vorbereitung (Ruhewoche)

<b>MONTAG</b>	<p><b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h</b></p> <p>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</p>
<b>DIENSTAG</b>	<p><b>LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h</b></p> <p><b>STABI: Mobility/Core 00:30:00 h</b></p>
<b>MITTWOCH</b>	<p><b>RAD: Intervalle 00:40:00 h</b></p> <p>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</p> <p>Cool down: 00:10:00 h</p>
<b>DONNERSTAG</b>	<p><b>LAUFEN: Grundlage 00:50:00 h</b></p> <p><b>SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h</b></p> <p>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</p>
<b>FREITAG</b>	
<b>SAMSTAG</b>	<p><b>SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h</b></p> <p>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</p> <p><b>LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h</b></p>
<b>SONNTAG</b>	<p><b>RAD: Grundlage 01:30:00 h</b></p>

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



<b>Gesamtumfang dieser Woche</b>	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.**



## WOCHE 5 - Vorbereitung

<b>MONTAG</b>	<p><b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h</b></p> <p>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</p>
<b>DIENSTAG</b>	<p><b>LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h</b></p> <p><b>STABI: Mobility/Core 00:30:00 h</b></p>
<b>MITTWOCH</b>	<p><b>RAD: Intervalle 01:00:00 h</b></p> <p>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</p> <p>Cool down: 00:10:00 h</p>
<b>DONNERSTAG</b>	<p><b>LAUFEN: Grundlage 01:10:00 h</b></p> <p><b>SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h</b></p> <p>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</p>
<b>FREITAG</b>	
<b>SAMSTAG</b>	<p><b>SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h</b></p> <p>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</p> <p><b>LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h</b></p> <p>12 x 1 Minuten GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo              je 1 Minuten Erholung ~Aktive Erholung</p>

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



**SONNTAG**

**RAD: Grundlage 02:10:00 h**

<b>Gesamtumfang dieser Woche</b>	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.**



## WOCHE 6 - Vorbereitung

<b>MONTAG</b>	<p><b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h</b></p> <p>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</p>
<b>DIENSTAG</b>	<p><b>LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h</b></p> <p><b>STABI: Mobility/Core 00:30:00 h</b></p>
<b>MITTWOCH</b>	<p><b>RAD: Grundlage 01:05:00 h</b></p> <p>Warm up: 00:10:00 h          3 x 10 Minuten Langdistanz Tempo              je 5 Minuten Erholung ~Erholung</p> <p>Cool down: 00:10:00 h</p>
<b>DONNERSTAG</b>	<p><b>LAUFEN: Grundlage 01:10:00 h</b></p> <p><b>SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h</b></p> <p>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</p>
<b>FREITAG</b>	<p><b>RAD: Grundlage 01:30:00 h</b></p>
<b>SAMSTAG</b>	<p><b>SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h</b></p> <p>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</p> <p><b>LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h</b></p> <p>4 x 500 Meter Zügiger Dauerlauf              je 500 Meter Erholung ~Aktive Erholung</p>
<b>SONNTAG</b>	<p><b>RAD: Grundlage 02:15:00 h</b></p>

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



<b>Gesamtumfang dieser Woche</b>	11:00 h
Schwimmen 🏊	02:45 h
Rad 🚲	04:50 h
Laufen 🏃	02:55 h
Andere 🏋️	00:30 h

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



# WOCHE 7 - 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.**



**SONNTAG**

**RAD: Grundlage 02:00:00 h**

<b>Gesamtumfang dieser Woche</b>	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.**



## WOCHE 8 - Grundlage 1 (Ruhewoche)

### 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: Grundlage 00:45:00 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 00:50:00 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  
 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

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



**LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h**

**SONNTAG**

**RAD: Grundlage 02:00:00 h**

<b>Gesamtumfang dieser Woche</b>	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.**



# WOCHE 9 - Grundlage 1

## 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: Intervalle 01:00:00 h

Warm up: 00:20:00 h  
 6 x 500 Meter Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo  
 je 1:30 Minuten 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  
 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

## 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

08:55 h

Schwimmen 🏊

02:25 h

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



## Triathlon Trainingsplan - Langdistanz (Beginner) - 8 Monate

Rad 🚲	03:00 h
Laufen 🏃	03:00 h
Andere 🏊	00:30 h

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



# WOCHE 10 - Grundlage 1

<b>MONTAG</b>	<b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:40:00 h</b> 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
<b>DIENSTAG</b>	<b>STABI: Mobility/Core 00:30:00 h</b>  <b>LAUFEN: Bergintervalle 01:00:00 h</b> Warm up: 00:20:00 h 10 x 30 Sekunden Zügiger Dauerlauf je 30 Sekunden Erholung ~Aktive Erholung  Cool down: 00:10:00 h
<b>MITTWOCH</b>	<b>RAD: Bergintervalle 01:00:00 h</b> 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
<b>DONNERSTAG</b>	<b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h</b> 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  <b>LAUFEN: Grundlage 01:05:00 h</b>
<b>FREITAG</b>	
<b>SAMSTAG</b>	<b>SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h</b> 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  <b>LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h</b>
<b>SONNTAG</b>	<b>RAD: Grundlage 02:00:00 h</b>

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



<b>Gesamtumfang dieser Woche</b>	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.**



# WOCHE 11 - 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 Intensität / 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.**



## Triathlon Trainingsplan - Langdistanz (Beginner) - 8 Monate

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**

<b>Gesamtumfang dieser Woche</b>	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.**



# WOCHE 12 - Grundlage 1 (Ruhewoche)

<b>MONTAG</b>	<p><b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:40:00 h</b></p> <p>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</p>
<b>DIENSTAG</b>	<p><b>STABI: Mobility/Core 00:30:00 h</b></p> <p><b>LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h</b></p>
<b>MITTWOCH</b>	<p><b>RAD: Bergintervalle 01:00:00 h</b></p> <p>Warm up: 00:20:00 h                  6 x 3 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz                  je 2 Minuten Erholung ~Erholung</p> <p>Cool down: 00:10:00 h</p>
<b>DONNERSTAG</b>	<p><b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h</b></p> <p>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</p> <p><b>LAUFEN: Grundlage 00:50:00 h</b></p>
<b>FREITAG</b>	
<b>SAMSTAG</b>	<p><b>SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h</b></p> <p>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</p> <p><b>LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h</b></p>
<b>SONNTAG</b>	<p><b>RAD: Grundlage 02:00:00 h</b></p>

<b>Gesamtumfang dieser Woche</b>	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.**



## 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: 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: 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: 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

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



**SONNTAG**

**RAD: Grundlage 01:30:00 h**

<b>Gesamtumfang dieser Woche</b>	09:10 h
Schwimmen 🏊	02:50 h
Rad 🚲	02:30 h
Laufen 🏃	03:20 h
Andere 🏋️	00:30 h

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



## WOCHE 14 - 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 Kurzdistanz Tempo  
 je 30 Sekunden Erholung ~Erholung  
 5 Minuten Aktive Erholung  
 6 x 30 Sekunden Kurzdistanz 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  
 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  
 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.**



**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**

<b>Gesamtumfang dieser Woche</b>	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.**



## WOCHE 15 - 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  
 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: 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 ~

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



1 x 400 Meter Ausschwimmen

**LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h**

3 x 1000 Meter Zügiger Dauerlauf Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker

**SONNTAG**

**RAD: Grundlage 01:50:00 h**

<b>Gesamtumfang dieser Woche</b>	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.**



## 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: Intervalle 01:10:00 h

Warm up: 00:20:00 h  
6 x 30 Sekunden Kurzdistanz Tempo  
je 30 Sekunden Erholung ~Erholung  
5 Minuten Aktive Erholung  
6 x 30 Sekunden Kurzdistanz 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: 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: 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

#### 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.**



**SONNTAG**

**RAD: Grundlage 01:30:00 h**

<b>Gesamtumfang dieser Woche</b>	09:05 h
Schwimmen 🏊	02:50 h
Rad 🚲	02:40 h
Laufen 🏃	03:05 h
Andere 🏋️	00:30 h

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



## WOCHE 17 - 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: Bergintervalle 01:10:00 h

Warm up: 00:20:00 h  
8 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  
9 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  
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 01:40:00 h

### FREITAG

### SAMSTAG

#### SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h

1 x 400 Meter Warm up  
6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig  
4 x 50 Meter Band (Knöchelband)  
2 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  
4 x 200 Meter Zügig je 200 gesteigert  
je 10 Sekunden Erholung ~  
1 x 200 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.**



**SONNTAG**

**RAD: Grundlage 02:10:00 h**

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

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



## WOCHE 18 - 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 Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo  
 je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung  
 3 x 500 Meter Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo  
 je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung  
 4 x 200 Meter Sehr hohe Intensität  
 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.**



Triathlon Trainingsplan - Langdistanz (Beginner) - 8 Monate

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**

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

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



## WOCHE 19 - 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.**



**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**

<b>Gesamtumfang dieser Woche</b>	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.**



## WOCHE 20 - Grundlage 3 (Ruhewoche)

<b>MONTAG</b>	<p><b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h</b></p> <p>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</p>
<b>DIENSTAG</b>	<p><b>STABI: Mobility/Core 00:30:00 h</b></p> <p><b>LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h</b></p>
<b>MITTWOCH</b>	<p><b>SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 00:50:00 h</b></p> <p>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</p> <p><b>RAD: Intervalle 01:30:00 h</b></p> <p>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</p> <p>Cool down: 00:20:00 h</p>
<b>DONNERSTAG</b>	<p><b>LAUFEN: Grundlage 01:10:00 h</b></p>
<b>FREITAG</b>	
<b>SAMSTAG</b>	<p><b>SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h</b></p> <p>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</p>

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



1 x 200 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**

<b>Gesamtumfang dieser Woche</b>	09:35 h
Schwimmen 🏊	02:40 h
Rad 🚲	03:30 h
Laufen 🏃	02:55 h
Andere 🏋️	00:30 h

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



## WOCHE 21 - 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 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

6 x 500 Meter Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo  
je 1:30 Minuten 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  
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

#### 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 01:25:00 h

### FREITAG

### SAMSTAG

#### SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h

1 x 400 Meter Warm up  
8 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig  
7 x 200 Meter Zügig Zügig  
je 10 Sekunden Erholung ~  
5 x 100 Meter Zügig Paddels  
je 5 Sekunden Erholung ~  
1 x 400 Meter Ausschwimmen

#### RAD: Grundlage 02:00:00 h

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



**LAUFEN: Koppellauf 01:00:00 h**

1 x 20 Minuten Lockere Dauerlauf

Cool down: 00:10:00 h

**SONNTAG**

**RAD: Grundlage 02:30:00 h**

<b>Gesamtumfang dieser Woche</b>	12:30 h
Schwimmen 🏊	02:40 h
Rad 🚲	05:55 h
Laufen 🏃	03:25 h
Andere 🏋️	00:30 h

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



## WOCHE 22 - 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 Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo  
 je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung  
 3 x 500 Meter Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo  
 je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung  
 4 x 200 Meter Sehr hohe Intensität  
 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.**



## Triathlon Trainingsplan - Langdistanz (Beginner) - 8 Monate

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**

<b>Gesamtumfang dieser Woche</b>	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.**



# WOCHE 23 - 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 Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo  
je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung  
3 x 500 Meter Sehr hohe Intensität  
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.**



**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**

<b>Gesamtumfang dieser Woche</b>	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.**



## WOCHE 24 - Aufbau 1 (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

### 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

#### RAD: Grundlage 02:00:00 h

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



LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h

SONNTAG

RAD: Grundlage 03:30:00 h

<b>Gesamtumfang dieser Woche</b>	11:55 h
Schwimmen 🏊	02:40 h
Rad 🚲	06:45 h
Laufen 🏃	02:30 h
Andere 🏋️	00:00 h

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



# WOCHE 25 - Aufbau 1

## 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

### LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h

10 x 200 Meter Sprint / Max  
 je 1 Minuten 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 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 ~

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



Triathlon Trainingsplan - Langdistanz (Beginner) - 8 Monate

1 x 600 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel  
je 10 Sekunden Erholung ~  
1 x 400 Meter Pullboy  
je 10 Sekunden Erholung ~  
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**

<b>Gesamtumfang dieser Woche</b>	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.**



# WOCHE 26 - 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 Intensität  
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.**



## SONNTAG

**RAD: Grundlage 04:00:00 h**

**LAUFEN: Koppellauf 00:20:00 h**

Cool down: 00:10:00 h

---

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

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



# WOCHE 27 - Aufbau 1

<b>MONTAG</b>	<b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h</b> 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
<b>DIENSTAG</b>	<b>LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h</b> 3 x 1000 Meter Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung 3 x 500 Meter Sehr hohe Intensität je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung 4 x 200 Meter Sprint / Max je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung
<b>MITTWOCH</b>	<b>LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h</b>
<b>DONNERSTAG</b>	
<b>FREITAG</b>	
<b>SAMSTAG</b>	
<b>SONNTAG</b>	

<b>Gesamtumfang dieser Woche</b>	02:50 h
Schwimmen 🏊	00:50 h
Rad 🚲	00:00 h
Laufen 🏃	02:00 h
Andere 🏆	00:00 h

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



# WOCHE 28 - Aufbau 1

<b>MONTAG</b>	
<b>DIENSTAG</b>	
<b>MITTWOCH</b>	
<b>DONNERSTAG</b>	<p><b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 x 400 Meter Warm up</li> <li>2 x 400 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel je 10 Sekunden Erholung ~</li> <li>4 x 200 Meter GA2 Pullboy je 10 Sekunden Erholung ~</li> <li>4 x 100 Meter Zügig Paddels je 10 Sekunden Erholung ~</li> <li>1 x 200 Meter Ausschwimmen</li> </ul> <p><b>RAD: Bergintervalle 01:00:00 h</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 x 10 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz je 5 Minuten Erholung ~Erholung</li> <li>1 x 8 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz je 4 Minuten Erholung ~Erholung</li> <li>1 x 6 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz je 3 Minuten Erholung ~Erholung</li> </ul>
<b>FREITAG</b>	
<b>SAMSTAG</b>	<p><b>LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h</b></p> <p>1 x 3000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo Rest locker</p> <p>Cool down: 00:10:00 h</p> <p><b>SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 x 400 Meter Warm up</li> <li>1 x 200 Meter Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels</li> <li>1 x 800 Meter GA2 Pullboy</li> <li>1 x 600 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel</li> <li>1 x 400 Meter GA2 Paddels</li> <li>1 x 200 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel</li> <li>1 x 100 Meter GA2 Paddels</li> <li>1 x 200 Meter Ausschwimmen</li> </ul> <p><b>RAD: Intervalle 02:00:00 h</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3 x 20 Minuten Mittel-Kurzdistanz Tempo je 10 Minuten Erholung ~Erholung</li> </ul>
<b>SONNTAG</b>	<b>RAD: Grundlage 04:00:00 h</b>

**Gesamtumfang dieser Woche** 09:20 h  
 Schwimmen 🏊 01:50 h

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



## Triathlon Trainingsplan - Langdistanz (Beginner) - 8 Monate

Rad 🚲	07:00 h
Laufen 🏃	00:30 h
Andere 🏋️	00:00 h

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



## WOCHE 29 - Aufbau 2 (Ruhewoche)

<b>MONTAG</b>	<b>SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h</b> 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
<b>DIENSTAG</b>	<b>RAD: Grundlage 02:00:00 h</b>  <b>STABI: Mobility/Core 00:25:00 h</b>
<b>MITTWOCH</b>	<b>SCHWIMMEN: Freiwasser 00:45:00 h</b>  <b>LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h</b>
<b>DONNERSTAG</b>	<b>RAD: Intervalle 02:00:00 h</b> 4 x 6 Minuten Kurzdistanz Tempo je 3 Minuten Erholung ~Erholung
<b>FREITAG</b>	
<b>SAMSTAG</b>	<b>RAD: Grundlage 02:30:00 h</b>  <b>LAUFEN: Grundlage 01:20:00 h</b> 3 x 1000 Meter Zügiger Dauerlauf Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker
<b>SONNTAG</b>	<b>RAD: Grundlage 03:30:00 h</b>  <b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h</b>  <b>LAUFEN: Regeneration 00:45:00 h</b>

<b>Gesamtumfang dieser Woche</b>	16:00 h
Schwimmen 🏊	02:30 h
Rad 🚲	10:00 h
Laufen 🏃	03:05 h
Andere 🏋️	00:25 h

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



## WOCHE 30 - Aufbau 2

<b>MONTAG</b>	<p><b>SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h</b></p> <p>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</p>
<b>DIENSTAG</b>	<p><b>STABI: Mobility/Core 00:25:00 h</b></p> <p><b>LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h</b></p>
<b>MITTWOCH</b>	<p><b>SCHWIMMEN: Freiwasser 00:50:00 h</b></p> <p><b>RAD: Bergintervalle 02:00:00 h</b></p> <p>3 x 8 Minuten Mitteldistanz Tempo          je 4 Minuten Erholung ~Erholung</p>
<b>DONNERSTAG</b>	<p><b>LAUFEN: Intervalle 02:00:00 h</b></p> <p>Warm up: 01:00:00 h          8 x 2 Minuten Zügiger Dauerlauf          je 3 Minuten Erholung ~Aktive Erholung</p> <p>Cool down: 00:10:00 h</p>
<b>FREITAG</b>	
<b>SAMSTAG</b>	<p><b>RAD: Intervalle 02:45:00 h</b></p> <p>2 x 20 Minuten Mitteldistanz Tempo          je 10 Minuten Erholung ~Erholung          1 x 30 Minuten Mitteldistanz Tempo</p> <p><b>LAUFEN: Koppellauf 00:35:00 h</b></p> <p>1 x 3000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo          1 x 1000 Meter Zügiger Dauerlauf          1 x 2000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo</p> <p>Cool down: 00:10:00 h</p>
<b>SONNTAG</b>	<p><b>RAD: Grundlage 05:00:00 h</b></p> <p><b>SCHWIMMEN: Freiwasser 00:45:00 h</b></p>

<b>Gesamtumfang dieser Woche</b>	16:05 h
Schwimmen 🏊	02:35 h
Rad 🚲	09:45 h
Laufen 🏃	03:20 h

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



Andere 🕒

Triathlon Trainingsplan - Langdistanz (Beginner) - 8 Monate

00:25 h

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



## WOCHE 31 - Aufbau 2

<b>MONTAG</b>	<b>SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h</b> 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
<b>DIENSTAG</b>	<b>RAD: Grundlage 02:00:00 h</b>  <b>STABI: Mobility/Core 00:25:00 h</b>
<b>MITTWOCH</b>	<b>SCHWIMMEN: Freiwasser 00:55:00 h</b>  <b>LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h</b>
<b>DONNERSTAG</b>	<b>RAD: Intervalle 02:00:00 h</b> 3 x 8 Minuten Kurzdistanz Tempo je 4 Minuten Erholung ~Erholung
<b>FREITAG</b>	
<b>SAMSTAG</b>	<b>RAD: Grundlage 02:30:00 h</b>  <b>LAUFEN: Grundlage 01:20:00 h</b> 3 x 1500 Meter Zügiger Dauerlauf Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker
<b>SONNTAG</b>	<b>RAD: Intervalle 05:00:00 h</b> 3 x 20 Minuten Mittel-Kurzdistanz Tempo je 10 Minuten Erholung ~Erholung  <b>LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h</b> 1 x 25 Minuten Lockere Dauerlauf  Cool down: 00:05:00 h

<b>Gesamtumfang dieser Woche</b>	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.**



## WOCHE 32 - Aufbau 2

<b>MONTAG</b>	<p><b>SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h</b></p> <p>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</p>
<b>DIENSTAG</b>	<p><b>STABI: Mobility/Core 00:25:00 h</b></p> <p><b>LAUFEN: Grundlage 00:50:00 h</b></p>
<b>MITTWOCH</b>	<p><b>SCHWIMMEN: Freiwasser 01:00:00 h</b></p> <p><b>RAD: Bergintervalle 02:00:00 h</b></p> <p>5 x 5 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz          je 3 Minuten Erholung ~Erholung</p>
<b>DONNERSTAG</b>	<p><b>LAUFEN: Intervalle 02:00:00 h</b></p> <p>Warm up: 01:00:00 h          8 x 2 Minuten Zügiger Dauerlauf          je 3 Minuten Erholung ~Aktive Erholung</p> <p>Cool down: 00:10:00 h</p>
<b>FREITAG</b>	
<b>SAMSTAG</b>	<p><b>RAD: Intervalle 02:45:00 h</b></p> <p>2 x 20 Minuten Mitteldistanz Tempo          je 10 Minuten Erholung ~Erholung          1 x 45 Minuten Mitteldistanz Tempo</p> <p><b>LAUFEN: Koppellauf 00:35:00 h</b></p> <p>7 x 1000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo          je 500 Meter Erholung ~Aktive Erholung</p> <p>Cool down: 00:10:00 h</p>
<b>SONNTAG</b>	<p><b>RAD: Grundlage 05:00:00 h</b></p> <p><b>SCHWIMMEN: Freiwasser 00:45:00 h</b></p>

<b>Gesamtumfang dieser Woche</b>	16:20 h
Schwimmen 🏊	02:45 h
Rad 🚲	09:45 h
Laufen 🏃	03:25 h
Andere 🏋️	00:25 h

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



## WOCHE 33 - Aufbau 2 (Ruhewoche)

<b>MONTAG</b>	<b>SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h</b> 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
<b>DIENSTAG</b>	<b>RAD: Grundlage 02:00:00 h</b>  <b>STABI: Mobility/Core 00:25:00 h</b>
<b>MITTWOCH</b>	<b>SCHWIMMEN: Freiwasser 00:45:00 h</b>  <b>LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h</b>
<b>DONNERSTAG</b>	<b>RAD: Intervalle 02:00:00 h</b> 4 x 6 Minuten Kurzdistanz Tempo je 3 Minuten Erholung ~Erholung
<b>FREITAG</b>	
<b>SAMSTAG</b>	<b>RAD: Grundlage 02:30:00 h</b>  <b>LAUFEN: Grundlage 01:20:00 h</b> 3 x 1000 Meter Zügiger Dauerlauf Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker
<b>SONNTAG</b>	<b>RAD: Grundlage 03:30:00 h</b>  <b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h</b>  <b>LAUFEN: Regeneration 00:45:00 h</b>

<b>Gesamtumfang dieser Woche</b>	16:00 h
Schwimmen 🏊	02:30 h
Rad 🚲	10:00 h
Laufen 🏃	03:05 h
Andere 🏋️	00:25 h

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



# WOCHE 34 - Höchstleistung

<b>MONTAG</b>	<b>SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h</b> 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
<b>DIENSTAG</b>	<b>LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h</b> 12 x 1 Minuten Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo je 1 Minuten Erholung ~Aktive Erholung
<b>MITTWOCH</b>	<b>RAD: Intervalle 02:00:00 h</b> 4 x 6 Minuten Kurzdistanze Tempo je 3 Minuten Erholung ~Erholung  <b>SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h</b> 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
<b>DONNERSTAG</b>	<b>LAUFEN: Grundlage 01:10:00 h</b>  <b>SCHWIMMEN: Freiwasser 01:00:00 h</b>
<b>FREITAG</b>	
<b>SAMSTAG</b>	<b>LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h</b> 1 x 3000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo Rest locker  Cool down: 00:10:00 h  <b>RAD: Grundlage 03:30:00 h</b>
<b>SONNTAG</b>	<b>RAD: Grundlage 02:30:00 h</b>  <b>SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h</b> 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.**



## Triathlon Trainingsplan - Langdistanz (Beginner) - 8 Monate

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.**



# WOCHE 35 - 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 Kurzdistanz 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.**



## Triathlon Trainingsplan - Langdistanz (Beginner) - 8 Monate

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.**



# WOCHE 36 - Wettkampf

<b>MONTAG</b>	<b>LAUFEN: Grundlage 00:30:00 h</b>
<b>DIENSTAG</b>	<b>SCHWIMMEN: Intervalle 00:40:00 h</b> 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
<b>MITTWOCH</b>	<b>RAD: Intervalle 01:30:00 h</b> 4 x 4 Minuten Mittel-Kurzdistanz Tempo je 4 Minuten Erholung ~Erholung
<b>DONNERSTAG</b>	<b>LAUFEN: Intervalle 00:40:00 h</b> 4 x 500 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung  <b>SCHWIMMEN: Freiwasser 00:30:00 h</b>
<b>FREITAG</b>	
<b>SAMSTAG</b>	<b>RAD: Intervalle 00:30:00 h</b> 2 x 4 Minuten Mitteldistanz Tempo je 4 Minuten Erholung ~Erholung  <b>LAUFEN: Koppellauf 00:15:00 h</b> 1 x 500 Meter Sehr hohe Inensität  <b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:20:00 h</b>
<b>SONNTAG</b>	<b>PrioA Wettkampf   - Langdistanz</b>

<b>Gesamtumfang dieser Woche</b>	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.**

