

# 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 🚲:  | 210 Watt   |
| Lauf-FTP 🏃: | 05:30 m/km |

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

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MONTAG     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| DIENSTAG   | <b>LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h</b><br><b>STABI: Mobility/Core 00:30:00 h</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| MITTWOCH   | <b>RAD: Grundlage 00:50:00 h</b><br>Warm up: 00:10:00 h<br>2 x 10 Minuten 157 W<br>je 5 Minuten Erholung ~115 W<br><br>Cool down: 00:10:00 h                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| DONNERSTAG | <b>LAUFEN: Grundlage 00:50:00 h</b><br><b>SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>1 x 100 Meter GA2 Beliebig<br>1 x 200 Meter GA2 Paddels<br>1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel<br>1 x 400 Meter GA2 Pullboy<br>1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel<br>1 x 200 Meter GA2 Paddels<br>1 x 100 Meter GA2 Beliebig<br>8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Zügig<br>je 5 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen |
| FREITAG    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| SAMSTAG    | <b>SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>6 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig<br>3 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen<br><br><b>LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h</b>                                                                                                                                                                         |
| SONNTAG    | <b>RAD: Grundlage 01:30:00 h</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| <b>Gesamtumfang dieser Woche</b> | 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.



## WOCHE 2 - Vorbereitung

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MONTAG</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>DIENSTAG</b>   | <b>LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h</b><br><b>STABI: Mobility/Core 00:30:00 h</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>MITTWOCH</b>   | <b>RAD: Grundlage 00:50:00 h</b><br>Warm up: 00:10:00 h<br>3 x 5 Minuten 157 W<br>je 5 Minuten Erholung ~115 W<br><br>Cool down: 00:10:00 h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>DONNERSTAG</b> | <b>LAUFEN: Grundlage 00:55:00 h</b><br><b>SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>6 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig<br>3 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen                                                                                                                                                                                 |
| <b>FREITAG</b>    | <b>RAD: Grundlage 01:30:00 h</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>SAMSTAG</b>    | <b>SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>1 x 100 Meter GA2 Beliebig<br>1 x 200 Meter GA2 Paddels<br>1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel<br>1 x 400 Meter GA2 Pullboy<br>1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel<br>1 x 200 Meter GA2 Paddels<br>1 x 100 Meter GA2 Beliebig<br>8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Zügig<br>je 5 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen<br><br><b>LAUFEN: Grundlage 00:50:00 h</b> |
| <b>SONNTAG</b>    | <b>RAD: Grundlage 01:40:00 h</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| <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 155 W  
     je 5 Minuten Erholung ~115 W  
 1 x 4 Minuten 159 W  
     je 4 Minuten Erholung ~115 W  
 1 x 3 Minuten 163 W  
     je 3 Minuten Erholung ~115 W  
 1 x 2 Minuten 168 W  
     je 2 Minuten Erholung ~115 W  
 1 x 1 Minuten 172 W  
     je 1 Minuten Erholung ~115 W  
 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>     | <b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>1 x 200 Meter Technische Übungen, beliebig<br>6 x 50 Meter Band (Knöchelband)<br>6 x 200 Meter GA2 Jeder 3. mit Paddels<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen                                                                                                                                                                                                     |
| <b>DIENSTAG</b>   | <b>LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h</b><br><b>STABI: Mobility/Core 00:30:00 h</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>MITTWOCH</b>   | <b>RAD: Intervalle 00:40:00 h</b><br>Warm up: 00:10:00 h<br>6 x 30 Sekunden 220 W<br>je 30 Sekunden Erholung ~115 W<br>5 Minuten Aktive Erholung<br>6 x 30 Sekunden 220 W<br>je 30 Sekunden Erholung ~115 W<br>5 Minuten Aktive Erholung<br>Cool down: 00:10:00 h                                                                                                                                                                                         |
| <b>DONNERSTAG</b> | <b>LAUFEN: Grundlage 00:50:00 h</b><br><b>SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>1 x 100 Meter GA2 Beliebig<br>1 x 200 Meter GA2 Paddels<br>1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel<br>1 x 400 Meter GA2 Pullboy<br>1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel<br>1 x 200 Meter GA2 Paddels<br>1 x 100 Meter GA2 Beliebig<br>8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Zügig<br>je 5 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen |
| <b>FREITAG</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>SAMSTAG</b>    | <b>SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>6 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig<br>3 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen<br><b>LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h</b>                                                                                                                                                                             |
| <b>SONNTAG</b>    | <b>RAD: Grundlage 01:30:00 h</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

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>     | <b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>6 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig<br>3 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>DIENSTAG</b>   | <b>LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h</b><br><br><b>STABI: Mobility/Core 00:30:00 h</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>MITTWOCH</b>   | <b>RAD: Intervalle 01:00:00 h</b><br>Warm up: 00:10:00 h<br>6 x 30 Sekunden 254 W<br>je 30 Sekunden Erholung ~115 W<br>5 Minuten Aktive Erholung<br>6 x 30 Sekunden 254 W<br>je 30 Sekunden Erholung ~115 W<br>5 Minuten Aktive Erholung<br>2 x 6 Minuten 172 W<br>je 3 Minuten Erholung ~115 W<br><br>Cool down: 00:10:00 h                                                                                                                                                                                                          |
| <b>DONNERSTAG</b> | <b>LAUFEN: Grundlage 01:10:00 h</b><br><br><b>SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>7 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig<br>4 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>FREITAG</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>SAMSTAG</b>    | <b>SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>1 x 100 Meter GA2 Beliebig<br>1 x 200 Meter GA2 Paddels<br>1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel<br>1 x 400 Meter GA2 Pullboy<br>1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel<br>1 x 200 Meter GA2 Paddels<br>1 x 100 Meter GA2 Beliebig<br>8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Zügig<br>je 5 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen<br><br><b>LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h</b><br>12 x 1 Minuten 05:36 Min/Km<br>je 1 Minuten Erholung ~07:30 - 08:20 |

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 - Grundlage 1

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MONTAG</b>     | <b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:40:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>1 x 100 Meter GA2 Beliebig<br>1 x 200 Meter GA2 Paddels<br>1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel<br>1 x 400 Meter GA2 Pullboy<br>1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel<br>1 x 200 Meter GA2 Paddels<br>1 x 100 Meter GA2 Beliebig<br>8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Zügig<br>je 5 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen |
| <b>DIENSTAG</b>   | <b>STABI: Mobility/Core 00:30:00 h</b><br><br><b>LAUFEN: Bergintervalle 01:00:00 h</b><br>Warm up: 00:20:00 h<br>8 x 30 Sekunden 06:19 Min/Km<br>je 30 Sekunden Erholung ~07:30 - 08:20<br><br>Cool down: 00:10:00 h                                                                                                                                                                                               |
| <b>MITTWOCH</b>   | <b>RAD: Bergintervalle 01:00:00 h</b><br>Warm up: 00:20:00 h<br>8 x 2 Minuten 178 W                  60er Trittfrequenz<br>je 2 Minuten Erholung ~115 W<br><br>Cool down: 00:10:00 h                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>DONNERSTAG</b> | <b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig<br>6 x 50 Meter Mit Band / Knöchelband<br>8 x 100 Meter GA2<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Mit Paddels<br>je 5 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen<br><br><b>LAUFEN: Grundlage 00:50:00 h</b>                                                       |
| <b>FREITAG</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>SAMSTAG</b>    | <b>SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>1 x 200 Meter Technik<br>6 x 50 Meter Band (Knöchelband)<br>4 x 400 Meter Zügig Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels, Pullboy + Paddels<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>1 x 400 Meter Ausschwimmen<br><br><b>LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h</b>                                                                                           |

**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 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 05:13 Min/Km  
     je 1:30 Minuten Erholung ~07:30 - 08:20  
 Cool down: 00:10:00 h

### MITTWOCH

#### RAD: Grundlage 01:00:00 h

Warm up: 00:20:00 h  
 1 x 5 Minuten 155 W  
     je 5 Minuten Erholung ~115 W  
 1 x 4 Minuten 159 W  
     je 4 Minuten Erholung ~115 W  
 1 x 3 Minuten 163 W  
     je 3 Minuten Erholung ~115 W  
 1 x 2 Minuten 168 W  
     je 2 Minuten Erholung ~115 W  
 1 x 1 Minuten 172 W  
     je 1 Minuten Erholung ~115 W  
 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.**



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> | 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.**



## WOCHE 8 - Grundlage 1 (Ruhewoche)

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MONTAG</b>     | <b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:40:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>1 x 200 Meter Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels<br>1 x 800 Meter Pullboy<br>1 x 600 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel<br>1 x 400 Meter Paddels<br>1 x 200 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel<br>1 x 100 Meter Paddels<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen |
| <b>DIENSTAG</b>   | <b>STABI: Mobility/Core 00:30:00 h</b><br><b>LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h</b>                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>MITTWOCH</b>   | <b>RAD: Bergintervalle 01:00:00 h</b><br>Warm up: 00:20:00 h<br>6 x 3 Minuten 178 W                      60er Trittfrequenz<br>je 2 Minuten Erholung ~115 W<br><br>Cool down: 00:10:00 h                                                                                                                             |
| <b>DONNERSTAG</b> | <b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>6 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig<br>3 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen<br><br><b>LAUFEN: Grundlage 00:50:00 h</b>                                    |
| <b>FREITAG</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>SAMSTAG</b>    | <b>SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>6 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig<br>3 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen<br><br><b>LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h</b>                                    |
| <b>SONNTAG</b>    | <b>RAD: Grundlage 02:00:00 h</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| <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

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MONTAG</b>     | <b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:40:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>1 x 200 Meter Technische Übungen, beliebig<br>6 x 50 Meter Band (Knöchelband)<br>6 x 200 Meter GA2 Jeder 3. mit Paddels<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen                                                                                                        |
| <b>DIENSTAG</b>   | <b>STABI: Mobility/Core 00:30:00 h</b><br><br><b>LAUFEN: Bergintervalle 01:00:00 h</b><br>Warm up: 00:20:00 h<br>10 x 30 Sekunden 06:19 Min/Km<br>je 30 Sekunden Erholung ~07:30 - 08:20<br><br>Cool down: 00:10:00 h                                                                                                                                        |
| <b>MITTWOCH</b>   | <b>RAD: Bergintervalle 01:00:00 h</b><br>Warm up: 00:20:00 h<br>8 x 2 Minuten 178 W                  60er Trittfrequenz<br>je 2 Minuten Erholung ~115 W<br><br>Cool down: 00:10:00 h                                                                                                                                                                         |
| <b>DONNERSTAG</b> | <b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig<br>6 x 50 Meter Mit Band / Knöchelband<br>9 x 100 Meter GA2<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>9 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Mit Paddels<br>je 5 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen<br><br><b>LAUFEN: Grundlage 01:05:00 h</b> |
| <b>FREITAG</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>SAMSTAG</b>    | <b>SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>1 x 200 Meter Technik<br>6 x 50 Meter Band (Knöchelband)<br>4 x 400 Meter Zügig Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels, Pullboy + Paddels<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>1 x 400 Meter Ausschwimmen<br><br><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 10 - Grundlage 1

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MONTAG</b>     | <b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>1 x 100 Meter GA2 Beliebig<br>1 x 200 Meter GA2 Paddels<br>1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel<br>1 x 400 Meter GA2 Pullboy<br>1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel<br>1 x 200 Meter GA2 Paddels<br>1 x 100 Meter GA2 Beliebig<br>8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Zügig<br>je 5 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen |
| <b>DIENSTAG</b>   | <b>STABI: Mobility/Core 00:30:00 h</b><br><br><b>LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h</b><br>Warm up: 00:20:00 h<br>8 x 500 Meter 05:13 Min/Km<br>je 1:30 Minuten Erholung ~07:30 - 08:20<br><br>Cool down: 00:10:00 h                                                                                                                                                                                                    |
| <b>MITTWOCH</b>   | <b>RAD: Grundlage 01:00:00 h</b><br>Warm up: 00:20:00 h<br>1 x 5 Minuten 155 W<br>je 5 Minuten Erholung ~115 W<br>1 x 4 Minuten 159 W<br>je 4 Minuten Erholung ~115 W<br>1 x 3 Minuten 163 W<br>je 3 Minuten Erholung ~115 W<br>1 x 2 Minuten 168 W<br>je 2 Minuten Erholung ~115 W<br>1 x 1 Minuten 172 W<br>je 1 Minuten Erholung ~115 W<br><br>Cool down: 00:10:00 h                                            |
| <b>DONNERSTAG</b> | <b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>1 x 200 Meter Technische Übungen, beliebig<br>6 x 50 Meter Band (Knöchelband)<br>7 x 200 Meter GA2 Jeder 3. mit Paddels<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen<br><br><b>LAUFEN: Grundlage 01:10:00 h</b>                                                                                                                   |
| <b>FREITAG</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>SAMSTAG</b>    | <b>SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>1 x 100 Meter GA2 Beliebig<br>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**

### Gesamtumfang dieser Woche

Schwimmen 🏊

Rad 🚲

Laufen 🏃

Andere 🏆

09:10 h

02:30 h

03:00 h

03:10 h

00:30 h

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



# WOCHE 11 - Grundlage 1

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MONTAG</b>     | <b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>2 x 400 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>4 x 200 Meter GA2 Pullboy<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>4 x 100 Meter Zügig Paddels<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen |
| <b>DIENSTAG</b>   | <b>STABI: Mobility/Core 00:30:00 h</b><br><br><b>LAUFEN: Bergintervalle 01:00:00 h</b><br>Warm up: 00:20:00 h<br>12 x 30 Sekunden 06:19 Min/Km<br>je 30 Sekunden Erholung ~07:30 - 08:20<br><br>Cool down: 00:10:00 h                                                                         |
| <b>MITTWOCH</b>   | <b>RAD: Bergintervalle 01:00:00 h</b><br>Warm up: 00:20:00 h<br>6 x 3 Minuten 178 W      60er Trittfrequenz<br>je 2 Minuten Erholung ~115 W<br><br>Cool down: 00:10:00 h                                                                                                                      |
| <b>DONNERSTAG</b> | <b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>7 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig<br>4 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen<br><br><b>LAUFEN: Grundlage 01:15:00 h</b>             |
| <b>FREITAG</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>SAMSTAG</b>    | <b>SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>7 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig<br>4 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen<br><br><b>LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h</b>             |
| <b>SONNTAG</b>    | <b>RAD: Grundlage 02:00:00 h</b>                                                                                                                                                                                                                                                              |

Gesamtumfang dieser Woche

09:15 h

Schwimmen 🏊

02:30 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 🏃 | 03:15 h |
| Andere 🏊 | 00:30 h |

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



## WOCHE 12 - Grundlage 2 (Ruhewoche)

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MONTAG</b>     | <b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig<br>6 x 50 Meter Mit Band / Knöchelband<br>8 x 100 Meter GA2<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Mit Paddels<br>je 5 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen                                                                                                                                                                                                        |
| <b>DIENSTAG</b>   | <b>RAD: Bergintervalle 01:00:00 h</b><br>Warm up: 00:20:00 h<br>6 x 3 Minuten 178 W      60er Trittfrequenz<br>je 2 Minuten Erholung ~115 W<br><br>Cool down: 00:10:00 h<br><br><b>STABI: Mobility/Core 00:30:00 h</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>MITTWOCH</b>   | <b>LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>DONNERSTAG</b> | <b>SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>1 x 200 Meter Technik<br>10 x 100 Meter Zügig zügig<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>10 x 50 Meter Sprints Paddels<br>je 5 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen<br><br><b>LAUFEN: Grundlage 01:20:00 h</b>                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>FREITAG</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>SAMSTAG</b>    | <b>SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig<br>4 x 50 Meter Band (Knöchelband)<br>1 x 500 Meter 25 zügig, 25 locker, 50 zügig/locker, 75 zügig/locker, 100 zügig/locker<br>je 15 Sekunden Erholung ~<br>1 x 100 Meter locker<br>3 x 200 Meter Zügig je 200 gesteigert<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen<br><br><b>LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h</b><br>2 x 1000 Meter 06:32 Min/Km      Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker |
| <b>SONNTAG</b>    | <b>RAD: Grundlage 01:30:00 h</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

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



|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| <b>Gesamtumfang dieser Woche</b> | 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.



## 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 199 W  
     je 30 Sekunden Erholung ~115 W  
 5 Minuten Aktive Erholung  
 6 x 30 Sekunden 199 W  
     je 30 Sekunden Erholung ~115 W  
 5 Minuten Aktive Erholung  
 2 x 6 Minuten 170 W  
     je 3 Minuten Erholung ~115 W

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 06:19 Min/Km  
     je 1 Minuten Erholung ~07:30 - 08:20  
 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 06:32 Min/Km

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.





## 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 178 W 60er Trittfrequenz  
je 2 Minuten Erholung ~115 W

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 06:19 Min/Km  
je 1 Minuten Erholung ~07:30 - 08:20

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 06:32 Min/Km Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker

**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> | 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 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 199 W  
     je 30 Sekunden Erholung ~115 W  
 5 Minuten Aktive Erholung  
 8 x 30 Sekunden 199 W  
     je 30 Sekunden Erholung ~115 W  
 5 Minuten Aktive Erholung  
 2 x 6 Minuten 170 W  
     je 3 Minuten Erholung ~115 W

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 06:26 Min/Km  
     je 1:30 Minuten Erholung ~07:30 - 08:20  
 4 x 1 Minuten 06:19 Min/Km  
     je 1 Minuten Erholung ~07:30 - 08:20  
 6 x 30 Sekunden 06:03 Min/Km  
     je 30 Sekunden Erholung ~07:30 - 08:20

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.**



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 06:32 Min/Km      Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker

**SONNTAG**

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

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| <b>Gesamtumfang dieser Woche</b> | 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.



## WOCHE 16 - Grundlage 2 (Ruhewoche)

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MONTAG</b>     | <b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig<br>6 x 50 Meter Mit Band / Knöchelband<br>8 x 100 Meter GA2<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Mit Paddels<br>je 5 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen                                                                                                                                                                                                        |
| <b>DIENSTAG</b>   | <b>RAD: Bergintervalle 01:00:00 h</b><br>Warm up: 00:20:00 h<br>6 x 3 Minuten 178 W      60er Trittfrequenz<br>je 2 Minuten Erholung ~115 W<br><br>Cool down: 00:10:00 h<br><br><b>STABI: Mobility/Core 00:30:00 h</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>MITTWOCH</b>   | <b>LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>DONNERSTAG</b> | <b>SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>6 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig<br>3 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen<br><br><b>LAUFEN: Grundlage 01:20:00 h</b>                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>FREITAG</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>SAMSTAG</b>    | <b>SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig<br>4 x 50 Meter Band (Knöchelband)<br>1 x 500 Meter 25 zügig, 25 locker, 50 zügig/locker, 75 zügig/locker, 100 zügig/locker<br>je 15 Sekunden Erholung ~<br>1 x 100 Meter locker<br>3 x 200 Meter Zügig je 200 gesteigert<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen<br><br><b>LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h</b><br>2 x 1000 Meter 06:32 Min/Km      Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker |
| <b>SONNTAG</b>    | <b>RAD: Grundlage 01:30:00 h</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Gesamtumfang dieser Woche

08:55 h

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



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

|             |         |
|-------------|---------|
| 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.**



## 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 05:23 Min/Km  
 je 200 Meter Erholung ~07:30 - 08:20  
 3 x 500 Meter 05:10 Min/Km  
 je 200 Meter Erholung ~07:30 - 08:20  
 4 x 200 Meter 04:47 Min/Km  
 je 200 Meter Erholung ~07:30 - 08:20

#### 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 254 W  
 je 30 Sekunden Erholung ~115 W  
 5 Minuten Aktive Erholung  
 6 x 30 Sekunden 254 W  
 je 30 Sekunden Erholung ~115 W  
 5 Minuten Aktive Erholung  
 2 x 6 Minuten 172 W  
 je 3 Minuten Erholung ~115 W

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.**



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 06:32 Min/Km

Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker

Cool down: 00:10:00 h

**SONNTAG**

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

**Gesamtumfang dieser Woche**

Schwimmen 🏊

Rad 🚲

Laufen 🏃

Andere 🏋️

09:50 h

02:40 h

03:30 h

03:10 h

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  
 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 06:26 Min/Km  
   je 1:30 Minuten Erholung ~07:30 - 08:20  
 4 x 1 Minuten 06:19 Min/Km  
   je 1 Minuten Erholung ~07:30 - 08:20  
 6 x 30 Sekunden 06:03 Min/Km  
   je 30 Sekunden Erholung ~07:30 - 08:20

#### 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 178 W           60er Trittfrequenz  
   je 3 Minuten Erholung ~115 W

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 07:09 Min/Km

Cool down: 00:10:00 h

**SONNTAG**

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

**Gesamtumfang dieser Woche**

Schwimmen 🏊

Rad 🚲

Laufen 🏃

Andere 🏋️

12:05 h

02:40 h

05:40 h

03:15 h

00:30 h

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



## WOCHE 19 - Grundlage 3

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MONTAG</b>     | <b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>1 x 100 Meter GA2 Beliebig<br>1 x 200 Meter GA2 Paddels<br>1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel<br>1 x 400 Meter GA2 Pullboy<br>1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel<br>1 x 200 Meter GA2 Paddels<br>1 x 100 Meter GA2 Beliebig<br>8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Zügig<br>je 5 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen                                                                                                                                                                     |
| <b>DIENSTAG</b>   | <b>LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h</b><br>6 x 500 Meter 05:10 Min/Km<br>je 1:30 Minuten Erholung ~07:30 - 08:20<br><br><b>STABI: Mobility/Core 00:30:00 h</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>MITTWOCH</b>   | <b>SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 00:50:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>1 x 200 Meter Technik<br>10 x 100 Meter Zügig zügig<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>10 x 50 Meter Sprints Paddels<br>je 5 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen<br><br><b>RAD: Intervalle 01:30:00 h</b><br>Warm up: 00:30:00 h<br>6 x 30 Sekunden 254 W<br>je 30 Sekunden Erholung ~115 W<br>5 Minuten Aktive Erholung<br>6 x 30 Sekunden 254 W<br>je 30 Sekunden Erholung ~115 W<br>5 Minuten Aktive Erholung<br>2 x 6 Minuten 172 W<br>je 3 Minuten Erholung ~115 W<br><br>Cool down: 00:20:00 h |
| <b>DONNERSTAG</b> | <b>LAUFEN: Grundlage 01:20:00 h</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>FREITAG</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>SAMSTAG</b>    | <b>SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>1 x 200 Meter Technische Übungen, beliebig<br>4 x 50 Meter Band (Knöchelband)<br>1 x 500 Meter 25 zügig, 25 locker, 50 zügig/locker, 75 zügig/locker, 100 zügig/locker<br>je 15 Sekunden Erholung ~<br>8 x 100 Meter Zügig 100 zügig / locker im Wechsel                                                                                                                                                                                                                                                             |

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



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 06:32 Min/Km      Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker

Cool down: 00:10:00 h

## SONNTAG

### RAD: Grundlage 02:20:00 h

### Gesamtumfang dieser Woche

Schwimmen 🏊

Rad 🚲

Laufen 🏃

Andere 🏋️

10:20 h

02:40 h

03:50 h

03:20 h

00:30 h

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



## 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 178 W      60er Trittfrequenz  
     je 5 Minuten Erholung ~115 W  
 1 x 8 Minuten 178 W      60er Trittfrequenz  
     je 4 Minuten Erholung ~115 W  
 1 x 6 Minuten 178 W      60er Trittfrequenz  
     je 3 Minuten Erholung ~115 W

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 07:09 Min/Km

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



Cool down: 00:10:00 h

**SONNTAG**

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

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



## 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 05:23 Min/Km  
   je 200 Meter Erholung ~07:30 - 08:20  
 3 x 500 Meter 05:10 Min/Km  
   je 200 Meter Erholung ~07:30 - 08:20  
 4 x 200 Meter 04:47 Min/Km  
   je 200 Meter Erholung ~07:30 - 08:20

#### 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 254 W  
   je 30 Sekunden Erholung ~115 W  
 5 Minuten Aktive Erholung  
 8 x 30 Sekunden 254 W  
   je 30 Sekunden Erholung ~115 W  
 5 Minuten Aktive Erholung  
 2 x 8 Minuten 172 W  
   je 3 Minuten Erholung ~115 W

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 06:32 Min/Km      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 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 05:20 Min/Km  
 je 200 Meter Erholung ~07:30 - 08:20  
 3 x 500 Meter 05:03 Min/Km  
 je 200 Meter Erholung ~07:30 - 08:20  
 4 x 200 Meter 04:43 Min/Km  
 je 200 Meter Erholung ~07:30 - 08:20

## 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 178 W 60er Trittfrequenz  
 je 5 Minuten Erholung ~115 W  
 1 x 8 Minuten 178 W 60er Trittfrequenz  
 je 4 Minuten Erholung ~115 W  
 1 x 6 Minuten 178 W 60er Trittfrequenz  
 je 3 Minuten Erholung ~115 W

## FREITAG

## SAMSTAG

### LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h

1 x 3000 Meter 05:36 Min/Km 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 189 W

je 10 Minuten Erholung ~115 W

**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.**



# 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 04:43 Min/Km  
 je 1 Minuten Erholung ~07:30 - 08:20

## MITTWOCH

### RAD: Intervalle 01:15:00 h

Warm up: 00:20:00 h  
 3 x 3 Minuten 218 W  
 je 1 Minuten Erholung ~115 W  
 5 Minuten Aktive Erholung  
 5 x 1 Minuten 233 W  
 je 1 Minuten Erholung ~115 W  
 4 Minuten Aktive Erholung  
 8 x 30 Sekunden 252 W  
 je 1 Minuten Erholung ~115 W  
 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.**



|                |                                                                                                   |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | <b>RAD: Grundlage 02:00:00 h</b><br><b>LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h</b>                           |
| <b>SONNTAG</b> | <b>RAD: Grundlage 03:45:00 h</b><br><b>LAUFEN: Koppellauf 00:20:00 h</b><br>Cool down: 00:10:00 h |

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



## 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 178 W 60er Trittfrequenz  
 je 3 Minuten Erholung ~115 W

### FREITAG

### SAMSTAG

#### LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h

5 x 500 Meter 05:30 Min/Km Die 500er Pause optional etwas schneller, nach Gefühl!  
 je 500 Meter Erholung ~07:30 - 08:20

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 ~  
 1 x 400 Meter Pullboy

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



je 10 Sekunden Erholung ~  
1 x 200 Meter Ausschwimmen

**RAD: Intervalle 02:00:00 h**

3 x 15 Minuten 189 W  
je 10 Minuten Erholung ~115 W

**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.**



## WOCHE 25 - Aufbau 1

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MONTAG</b>     | <b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>1 x 200 Meter Technische Übungen, beliebig<br>6 x 50 Meter Band (Knöchelband)<br>7 x 200 Meter GA2 Jeder 3. mit Paddels<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen                                                                                                                               |
| <b>DIENSTAG</b>   | <b>LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h</b><br>6 x 500 Meter 05:03 Min/Km<br>je 1:30 Minuten Erholung ~07:30 - 08:20                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>MITTWOCH</b>   | <b>RAD: Intervalle 01:15:00 h</b><br>Warm up: 00:20:00 h<br>3 x 3 Minuten 218 W<br>je 1 Minuten Erholung ~115 W<br>5 Minuten Aktive Erholung<br>5 x 1 Minuten 233 W<br>je 1 Minuten Erholung ~115 W<br>4 Minuten Aktive Erholung<br>8 x 30 Sekunden 252 W<br>je 1 Minuten Erholung ~115 W<br>3 Minuten Aktive Erholung<br><br>Cool down: 00:10:00 h                                 |
| <b>DONNERSTAG</b> | <b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>1 x 200 Meter Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels<br>1 x 800 Meter GA2 Pullboy<br>1 x 600 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel<br>1 x 400 Meter GA2 Paddels<br>1 x 200 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel<br>1 x 100 Meter GA2 Paddels<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen<br><br><b>LAUFEN: Grundlage 01:40:00 h</b> |
| <b>FREITAG</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>SAMSTAG</b>    | <b>SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig<br>8 x 100 Meter Zügig<br>je 5 Sekunden Erholung ~<br>4 x 200 Meter Zügig 1 x locker, 1 x zügig, 1 x schnell im Wechsel<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen<br><br><b>RAD: Grundlage 02:15:00 h</b><br><br><b>LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h</b>   |

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

### Gesamtumfang dieser Woche

|             |         |
|-------------|---------|
|             | 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 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 05:20 Min/Km  
 je 200 Meter Erholung ~07:30 - 08:20  
 3 x 500 Meter 05:03 Min/Km  
 je 200 Meter Erholung ~07:30 - 08:20  
 4 x 200 Meter 04:43 Min/Km  
 je 200 Meter Erholung ~07:30 - 08:20

### 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 178 W 60er Trittfrequenz  
 je 5 Minuten Erholung ~115 W  
 1 x 8 Minuten 178 W 60er Trittfrequenz  
 je 4 Minuten Erholung ~115 W  
 1 x 6 Minuten 178 W 60er Trittfrequenz  
 je 3 Minuten Erholung ~115 W

### FREITAG

### SAMSTAG

#### LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h

1 x 3000 Meter 05:36 Min/Km 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.**



1 x 100 Meter GA2 Paddels  
1 x 200 Meter Ausschwimmen

**RAD: Intervalle 02:00:00 h**

3 x 20 Minuten 189 W  
je 10 Minuten Erholung ~115 W

**SONNTAG**

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

**Gesamtumfang dieser Woche**

|             |         |
|-------------|---------|
| Schwimmen 🏊 | 12:10 h |
| Rad 🚲       | 02:40 h |
| Laufen 🏃    | 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 27 - Aufbau 2

|                   |                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MONTAG</b>     | <b>SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>6 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig<br>3 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen |
| <b>DIENSTAG</b>   | <b>RAD: Grundlage 02:00:00 h</b><br><br><b>STABI: Mobility/Core 00:25:00 h</b>                                                                                                                                                         |
| <b>MITTWOCH</b>   | <b>SCHWIMMEN: Freiwasser 00:45:00 h</b><br><br><b>LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h</b>                                                                                                                                                     |
| <b>DONNERSTAG</b> | <b>RAD: Intervalle 02:00:00 h</b><br>4 x 6 Minuten 210 W<br>je 3 Minuten Erholung ~115 W                                                                                                                                               |
| <b>FREITAG</b>    |                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>SAMSTAG</b>    | <b>RAD: Grundlage 02:30:00 h</b><br><br><b>LAUFEN: Grundlage 01:20:00 h</b><br>3 x 1000 Meter 06:32 Min/Km      Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker                                                                               |
| <b>SONNTAG</b>    | <b>RAD: Intervalle 05:00:00 h</b><br>3 x 20 Minuten 189 W<br>je 10 Minuten Erholung ~115 W<br><br><b>LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h</b><br>1 x 25 Minuten 07:09 Min/Km<br><br>Cool down: 00:05:00 h                                     |

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| <b>Gesamtumfang dieser Woche</b> | 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.



## WOCHE 28 - Aufbau 2 (Ruhewoche)

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MONTAG</b>     | <b>SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>1 x 200 Meter Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels<br>1 x 800 Meter Pullboy<br>1 x 600 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel<br>1 x 400 Meter Paddels<br>1 x 200 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel<br>1 x 100 Meter Paddels<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen |
| <b>DIENSTAG</b>   | <b>STABI: Mobility/Core 00:25:00 h</b><br><b>LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h</b>                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>MITTWOCH</b>   | <b>SCHWIMMEN: Freiwasser 00:45:00 h</b><br><b>RAD: Bergintervalle 02:00:00 h</b><br>3 x 8 Minuten 178 W<br>je 4 Minuten Erholung ~115 W                                                                                                                                                                              |
| <b>DONNERSTAG</b> | <b>LAUFEN: Intervalle 02:00:00 h</b><br>Warm up: 01:00:00 h<br>8 x 2 Minuten 06:45 Min/Km<br>je 3 Minuten Erholung ~07:30 - 08:20<br>Cool down: 00:10:00 h                                                                                                                                                           |
| <b>FREITAG</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>SAMSTAG</b>    | <b>RAD: Intervalle 02:45:00 h</b><br>2 x 20 Minuten 172 W<br>je 10 Minuten Erholung ~115 W<br>1 x 30 Minuten 165 W                                                                                                                                                                                                   |
| <b>SONNTAG</b>    | <b>RAD: Grundlage 03:30:00 h</b><br><b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h</b>                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| <b>Gesamtumfang dieser Woche</b> | 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.



## WOCHE 29 - Aufbau 2

|                   |                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MONTAG</b>     | <b>SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>7 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig<br>4 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen |
| <b>DIENSTAG</b>   | <b>RAD: Grundlage 02:00:00 h</b><br><br><b>STABI: Mobility/Core 00:25:00 h</b>                                                                                                                                                         |
| <b>MITTWOCH</b>   | <b>SCHWIMMEN: Freiwasser 00:55:00 h</b><br><br><b>LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h</b>                                                                                                                                                     |
| <b>DONNERSTAG</b> | <b>RAD: Intervalle 02:00:00 h</b><br>3 x 8 Minuten 210 W<br>je 4 Minuten Erholung ~115 W                                                                                                                                               |
| <b>FREITAG</b>    |                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>SAMSTAG</b>    | <b>RAD: Grundlage 02:30:00 h</b><br><br><b>LAUFEN: Grundlage 01:20:00 h</b><br>3 x 1500 Meter 06:32 Min/Km      Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker                                                                               |
| <b>SONNTAG</b>    | <b>RAD: Intervalle 05:00:00 h</b><br>4 x 20 Minuten 189 W<br>je 10 Minuten Erholung ~115 W<br><br><b>LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h</b><br>1 x 30 Minuten 07:09 Min/Km<br><br>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 30 - Aufbau 2

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MONTAG</b>     | <b>SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>1 x 200 Meter Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels<br>1 x 800 Meter GA2 Pullboy<br>1 x 600 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel<br>1 x 400 Meter GA2 Paddels<br>1 x 200 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel<br>1 x 100 Meter GA2 Paddels<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen |
| <b>DIENSTAG</b>   | <b>STABI: Mobility/Core 00:25:00 h</b><br><br><b>LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h</b>                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>MITTWOCH</b>   | <b>SCHWIMMEN: Freiwasser 01:00:00 h</b><br><br><b>RAD: Bergintervalle 02:00:00 h</b><br>5 x 5 Minuten 178 W      60er Trittfrequenz<br>je 3 Minuten Erholung ~115 W                                                                                                                                                                      |
| <b>DONNERSTAG</b> | <b>LAUFEN: Intervalle 02:00:00 h</b><br>Warm up: 01:00:00 h<br>8 x 2 Minuten 06:45 Min/Km<br>je 3 Minuten Erholung ~07:30 - 08:20<br><br>Cool down: 00:10:00 h                                                                                                                                                                           |
| <b>FREITAG</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>SAMSTAG</b>    | <b>RAD: Intervalle 02:45:00 h</b><br>2 x 20 Minuten 172 W<br>je 10 Minuten Erholung ~115 W<br>1 x 45 Minuten 165 W<br><br><b>LAUFEN: Koppellauf 00:35:00 h</b><br>1 x 3000 Meter 05:36 Min/Km<br>1 x 1000 Meter 06:52 Min/Km<br>1 x 2000 Meter 05:30 Min/Km<br><br>Cool down: 00:10:00 h                                                 |
| <b>SONNTAG</b>    | <b>RAD: Grundlage 05:00:00 h</b><br><br><b>SCHWIMMEN: Freiwasser 00:45:00 h</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| <b>Gesamtumfang dieser Woche</b> | 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.



Andere 🏊

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><br>1 x 400 Meter Warm up<br>8 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig<br>5 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen |
| <b>DIENSTAG</b>   | <b>RAD: Grundlage 02:00:00 h</b><br><br><b>STABI: Mobility/Core 00:25:00 h</b>                                                                                                                                                         |
| <b>MITTWOCH</b>   | <b>SCHWIMMEN: Freiwasser 01:00:00 h</b><br><br><b>LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h</b>                                                                                                                                                     |
| <b>DONNERSTAG</b> | <b>RAD: Intervalle 02:00:00 h</b><br>4 x 6 Minuten 210 W<br>je 3 Minuten Erholung ~115 W                                                                                                                                               |
| <b>FREITAG</b>    |                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>SAMSTAG</b>    | <b>RAD: Grundlage 02:30:00 h</b><br><br><b>LAUFEN: Grundlage 01:20:00 h</b><br>3 x 2000 Meter 06:32 Min/Km      Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker                                                                               |
| <b>SONNTAG</b>    | <b>RAD: Intervalle 05:00:00 h</b><br>4 x 20 Minuten 189 W<br>je 10 Minuten Erholung ~115 W<br><br><b>LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h</b><br>1 x 35 Minuten 07:09 Min/Km<br><br>Cool down: 00:05:00 h                                     |

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





## WOCHE 32 - Höchstleistung

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MONTAG</b>     | <b>SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>6 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig<br>3 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen                                                                                                                                                         |
| <b>DIENSTAG</b>   | <b>LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h</b><br>12 x 1 Minuten 05:13 Min/Km<br>je 1 Minuten Erholung ~07:30 - 08:20                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>MITTWOCH</b>   | <b>RAD: Intervalle 02:00:00 h</b><br>4 x 6 Minuten 210 W<br>je 3 Minuten Erholung ~115 W<br><br><b>SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig<br>8 x 100 Meter Zügig<br>je 5 Sekunden Erholung ~<br>4 x 200 Meter Zügig 1 x locker, 1 x zügig, 1 x schnell im Wechsel<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen |
| <b>DONNERSTAG</b> | <b>LAUFEN: Grundlage 01:10:00 h</b><br><br><b>SCHWIMMEN: Freiwasser 01:00:00 h</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>FREITAG</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>SAMSTAG</b>    | <b>LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h</b><br>1 x 3000 Meter 05:36 Min/Km      Rest locker<br><br>Cool down: 00:10:00 h<br><br><b>RAD: Grundlage 03:30:00 h</b>                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>SONNTAG</b>    | <b>RAD: Grundlage 02:30:00 h</b><br><br><b>SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>8 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig<br>6 x 200 Meter Zügig Zügig<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>4 x 100 Meter Zügig Paddels<br>je 5 Sekunden Erholung ~<br>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 33 - Höchstleistung

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MONTAG</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>DIENSTAG</b>   | <p><b>SCHWIMMEN: Pace-Mix 00:45:00 h</b></p> <p>1 x 400 Meter Warm up<br/> 1 x 200 Meter Technische Übungen, beliebig<br/> 4 x 50 Meter Band (Knöchelband)<br/> 1 x 500 Meter 25 zügig, 25 locker, 50 zügig/locker, 75 zügig/locker, 100 zügig/locker<br/> je 15 Sekunden Erholung ~<br/> 8 x 100 Meter Zügig 100 zügig / locker im Wechsel<br/> je 5 Sekunden Erholung ~<br/> 1 x 200 Meter Pullboy<br/> 1 x 200 Meter Ausschwimmen</p> <p><b>RAD: Grundlage 01:30:00 h</b></p>                                                                               |
| <b>MITTWOCH</b>   | <p><b>SCHWIMMEN: Freiwasser 01:00:00 h</b></p> <p><b>LAUFEN: Grundlage 00:40:00 h</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>DONNERSTAG</b> | <p><b>RAD: Intervalle 01:30:00 h</b></p> <p>4 x 6 Minuten 210 W<br/> je 3 Minuten Erholung ~115 W</p> <p><b>LAUFEN: Grundlage 00:30:00 h</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>FREITAG</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>SAMSTAG</b>    | <p><b>RAD: Intervalle 03:30:00 h</b></p> <p>2 x 30 Minuten 165 W<br/> je 15 Minuten Erholung ~115 W</p> <p><b>LAUFEN: Koppellauf 00:25:00 h</b></p> <p>1 x 5000 Meter 05:56 Min/Km</p> <p>Cool down: 00:10:00 h</p> <p><b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h</b></p> <p>1 x 400 Meter Warm up<br/> 6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig<br/> 6 x 50 Meter Mit Band / Knöchelband<br/> 8 x 100 Meter GA2<br/> je 10 Sekunden Erholung ~<br/> 8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Mit Paddels<br/> je 5 Sekunden Erholung ~<br/> 1 x 200 Meter Ausschwimmen</p> |
| <b>SONNTAG</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**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 34 - Wettkampf

|            |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MONTAG     | LAUFEN: Grundlage 00:30:00 h                                                                                                                                                                                                                                 |
| DIENSTAG   | <b>SCHWIMMEN: Intervalle 00:40:00 h</b><br>1 x 400 Meter Warm up<br>4 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig<br>6 x 200 Meter Zügig<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>6 x 100 Meter Zügig Paddels<br>je 10 Sekunden Erholung ~<br>1 x 200 Meter Ausschwimmen |
| MITTWOCH   | <b>RAD: Intervalle 01:30:00 h</b><br>4 x 4 Minuten 189 W<br>je 4 Minuten Erholung ~115 W                                                                                                                                                                     |
| DONNERSTAG | <b>LAUFEN: Intervalle 00:40:00 h</b><br>4 x 500 Meter 05:46 Min/Km<br>je 2 Minuten Erholung ~07:30 - 08:20<br><b>SCHWIMMEN: Freiwasser 00:30:00 h</b>                                                                                                        |
| FREITAG    |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| SAMSTAG    | <b>RAD: Intervalle 00:30:00 h</b><br>2 x 4 Minuten 178 W<br>je 4 Minuten Erholung ~115 W<br><b>LAUFEN: Koppellauf 00:15:00 h</b><br>1 x 500 Meter 04:57 Min/Km<br><b>SCHWIMMEN: Grundlage 00:20:00 h</b>                                                     |
| 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.

