

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 🚴:	230 Watt
Lauf-FTP 🏃:	05:00 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	LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h STABI: Mobility/Core 00:30:00 h
MITTWOCH	RAD: Grundlage 00:50:00 h Warm up: 00:10:00 h 2 x 10 Minuten 172 W je 5 Minuten Erholung ~125 W Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	LAUFEN: Grundlage 00:50:00 h SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 1 x 100 Meter GA2 Beliebig 1 x 200 Meter GA2 Paddels 1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 400 Meter GA2 Pullboy 1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 200 Meter GA2 Paddels 1 x 100 Meter GA2 Beliebig 8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Zügig je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
FREITAG	
SAMSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 6 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig 3 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h
SONNTAG	RAD: Grundlage 01:30:00 h

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

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



WOCHE 2 - Vorbereitung

MONTAG	
DIENSTAG	LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h STABI: Mobility/Core 00:30:00 h
MITTWOCH	RAD: Grundlage 00:50:00 h Warm up: 00:10:00 h 3 x 5 Minuten 172 W je 5 Minuten Erholung ~125 W Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	LAUFEN: Grundlage 00:55:00 h SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 6 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig 3 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
FREITAG	RAD: Grundlage 01:30:00 h
SAMSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 1 x 100 Meter GA2 Beliebig 1 x 200 Meter GA2 Paddels 1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 400 Meter GA2 Pullboy 1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 200 Meter GA2 Paddels 1 x 100 Meter GA2 Beliebig 8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Zügig je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen LAUFEN: Grundlage 00:50:00 h
SONNTAG	RAD: Grundlage 01:40:00 h

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

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



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 170 W
 je 5 Minuten Erholung ~125 W
 1 x 4 Minuten 174 W
 je 4 Minuten Erholung ~125 W
 1 x 3 Minuten 179 W
 je 3 Minuten Erholung ~125 W
 1 x 2 Minuten 184 W
 je 2 Minuten Erholung ~125 W
 1 x 1 Minuten 188 W
 je 1 Minuten Erholung ~125 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

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

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



WOCHE 4 - Vorbereitung (Ruhewoche)

MONTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 400 Meter Warm up 1 x 200 Meter Technische Übungen, beliebig 6 x 50 Meter Band (Knöchelband) 6 x 200 Meter GA2 Jeder 3. mit Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DIENSTAG	LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h STABI: Mobility/Core 00:30:00 h
MITTWOCH	RAD: Intervalle 00:40:00 h Warm up: 00:10:00 h 6 x 30 Sekunden 241 W je 30 Sekunden Erholung ~125 W 5 Minuten Aktive Erholung 6 x 30 Sekunden 241 W je 30 Sekunden Erholung ~125 W 5 Minuten Aktive Erholung Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	LAUFEN: Grundlage 00:50:00 h SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 1 x 100 Meter GA2 Beliebig 1 x 200 Meter GA2 Paddels 1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 400 Meter GA2 Pullboy 1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 200 Meter GA2 Paddels 1 x 100 Meter GA2 Beliebig 8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Zügig je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
FREITAG	
SAMSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 6 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig 3 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h
SONNTAG	RAD: Grundlage 01:30:00 h

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



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

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



WOCHE 5 - Vorbereitung

MONTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 400 Meter Warm up 6 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig 3 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DIENSTAG	LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h STABI: Mobility/Core 00:30:00 h
MITTWOCH	RAD: Intervalle 01:00:00 h Warm up: 00:10:00 h 6 x 30 Sekunden 278 W je 30 Sekunden Erholung ~125 W 5 Minuten Aktive Erholung 6 x 30 Sekunden 278 W je 30 Sekunden Erholung ~125 W 5 Minuten Aktive Erholung 2 x 6 Minuten 188 W je 3 Minuten Erholung ~125 W Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	LAUFEN: Grundlage 01:10:00 h SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 7 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig 4 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
FREITAG	
SAMSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 1 x 100 Meter GA2 Beliebig 1 x 200 Meter GA2 Paddels 1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 400 Meter GA2 Pullboy 1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 200 Meter GA2 Paddels 1 x 100 Meter GA2 Beliebig 8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Zügig je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h 12 x 1 Minuten 05:06 Min/Km je 1 Minuten Erholung ~06:50 - 07:35

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



SONNTAG

RAD: Grundlage 02:10:00 h

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

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



WOCHE 6 - Grundlage 1

MONTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:40:00 h 1 x 400 Meter Warm up 1 x 100 Meter GA2 Beliebig 1 x 200 Meter GA2 Paddels 1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 400 Meter GA2 Pullboy 1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 200 Meter GA2 Paddels 1 x 100 Meter GA2 Beliebig 8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Zügig je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DIENSTAG	STABI: Mobility/Core 00:30:00 h LAUFEN: Bergintervalle 01:00:00 h Warm up: 00:20:00 h 8 x 30 Sekunden 05:45 Min/Km je 30 Sekunden Erholung ~06:50 - 07:35 Cool down: 00:10:00 h
MITTWOCH	RAD: Bergintervalle 01:00:00 h Warm up: 00:20:00 h 8 x 2 Minuten 195 W 60er Trittfrequenz je 2 Minuten Erholung ~125 W Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 400 Meter Warm up 6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig 6 x 50 Meter Mit Band / Knöchelband 8 x 100 Meter GA2 je 10 Sekunden Erholung ~ 8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Mit Paddels je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen LAUFEN: Grundlage 00:50:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 1 x 200 Meter Technik 6 x 50 Meter Band (Knöchelband) 4 x 400 Meter Zügig Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels, Pullboy + Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 400 Meter Ausschwimmen LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h

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



SONNTAG

RAD: Grundlage 02:00:00 h

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

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



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 04:45 Min/Km
je 1:30 Minuten Erholung ~06:50 - 07:35
Cool down: 00:10:00 h

MITTWOCH

RAD: Grundlage 01:00:00 h

Warm up: 00:20:00 h
1 x 5 Minuten 170 W
je 5 Minuten Erholung ~125 W
1 x 4 Minuten 174 W
je 4 Minuten Erholung ~125 W
1 x 3 Minuten 179 W
je 3 Minuten Erholung ~125 W
1 x 2 Minuten 184 W
je 2 Minuten Erholung ~125 W
1 x 1 Minuten 188 W
je 1 Minuten Erholung ~125 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 Beliebige
 8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Zügig
 je 5 Sekunden Erholung ~
 1 x 200 Meter Ausschwimmen

LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h

SONNTAG

RAD: Grundlage 02:00:00 h

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

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



WOCHE 8 - Grundlage 1 (Ruhewoche)

MONTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:40:00 h 1 x 400 Meter Warm up 1 x 200 Meter Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels 1 x 800 Meter Pullboy 1 x 600 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 400 Meter Paddels 1 x 200 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 100 Meter Paddels 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DIENSTAG	STABI: Mobility/Core 00:30:00 h LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h
MITTWOCH	RAD: Bergintervalle 01:00:00 h Warm up: 00:20:00 h 6 x 3 Minuten 195 W 60er Trittfrequenz je 2 Minuten Erholung ~125 W Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 400 Meter Warm up 6 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig 3 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen LAUFEN: Grundlage 00:50:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 6 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig 3 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h
SONNTAG	RAD: Grundlage 02:00:00 h

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

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



WOCHE 9 - Grundlage 1

MONTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:40:00 h 1 x 400 Meter Warm up 1 x 200 Meter Technische Übungen, beliebig 6 x 50 Meter Band (Knöchelband) 6 x 200 Meter GA2 Jeder 3. mit Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DIENSTAG	STABI: Mobility/Core 00:30:00 h LAUFEN: Bergintervalle 01:00:00 h Warm up: 00:20:00 h 10 x 30 Sekunden 05:45 Min/Km je 30 Sekunden Erholung ~06:50 - 07:35 Cool down: 00:10:00 h
MITTWOCH	RAD: Bergintervalle 01:00:00 h Warm up: 00:20:00 h 8 x 2 Minuten 195 W 60er Trittfrequenz je 2 Minuten Erholung ~125 W Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 400 Meter Warm up 6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig 6 x 50 Meter Mit Band / Knöchelband 9 x 100 Meter GA2 je 10 Sekunden Erholung ~ 9 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Mit Paddels je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen LAUFEN: Grundlage 01:05:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 1 x 200 Meter Technik 6 x 50 Meter Band (Knöchelband) 4 x 400 Meter Zügig Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels, Pullboy + Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 400 Meter Ausschwimmen LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h
SONNTAG	RAD: Grundlage 02:00:00 h

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



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

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



WOCHE 10 - Grundlage 1

MONTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 400 Meter Warm up 1 x 100 Meter GA2 Beliebig 1 x 200 Meter GA2 Paddels 1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 400 Meter GA2 Pullboy 1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 200 Meter GA2 Paddels 1 x 100 Meter GA2 Beliebig 8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Zügig je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DIENSTAG	STABI: Mobility/Core 00:30:00 h LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h Warm up: 00:20:00 h 8 x 500 Meter 04:45 Min/Km je 1:30 Minuten Erholung ~06:50 - 07:35 Cool down: 00:10:00 h
MITTWOCH	RAD: Grundlage 01:00:00 h Warm up: 00:20:00 h 1 x 5 Minuten 170 W je 5 Minuten Erholung ~125 W 1 x 4 Minuten 174 W je 4 Minuten Erholung ~125 W 1 x 3 Minuten 179 W je 3 Minuten Erholung ~125 W 1 x 2 Minuten 184 W je 2 Minuten Erholung ~125 W 1 x 1 Minuten 188 W je 1 Minuten Erholung ~125 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) 7 x 200 Meter GA2 Jeder 3. mit Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen LAUFEN: Grundlage 01:10:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 1 x 100 Meter GA2 Beliebig 1 x 200 Meter GA2 Paddels

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



Triathlon Trainingsplan - Langdistanz (Beginner) - 8 Monate

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

LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h

SONNTAG

RAD: Grundlage 02:00:00 h

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

MONTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 400 Meter Warm up 2 x 400 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel je 10 Sekunden Erholung ~ 4 x 200 Meter GA2 Pullboy je 10 Sekunden Erholung ~ 4 x 100 Meter Zügig Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DIENSTAG	STABI: Mobility/Core 00:30:00 h LAUFEN: Bergintervalle 01:00:00 h Warm up: 00:20:00 h 12 x 30 Sekunden 05:45 Min/Km je 30 Sekunden Erholung ~06:50 - 07:35 Cool down: 00:10:00 h
MITTWOCH	RAD: Bergintervalle 01:00:00 h Warm up: 00:20:00 h 6 x 3 Minuten 195 W 60er Trittfrequenz je 2 Minuten Erholung ~125 W Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 400 Meter Warm up 7 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig 4 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen LAUFEN: Grundlage 01:15:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 7 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig 4 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h
SONNTAG	RAD: Grundlage 02:00:00 h

Gesamtumfang dieser Woche

09:15 h

Schwimmen 🏊

02:30 h

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



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)

MONTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h 1 x 400 Meter Warm up 6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig 6 x 50 Meter Mit Band / Knöchelband 8 x 100 Meter GA2 je 10 Sekunden Erholung ~ 8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Mit Paddels je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DIENSTAG	RAD: Bergintervalle 01:00:00 h Warm up: 00:20:00 h 6 x 3 Minuten 195 W 60er Trittfrequenz je 2 Minuten Erholung ~125 W Cool down: 00:10:00 h STABI: Mobility/Core 00:30:00 h
MITTWOCH	LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 1 x 200 Meter Technik 10 x 100 Meter Zügig zügig je 10 Sekunden Erholung ~ 10 x 50 Meter Sprints Paddels je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen LAUFEN: Grundlage 01:20:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig 4 x 50 Meter Band (Knöchelband) 1 x 500 Meter 25 zügig, 25 locker, 50 zügig/locker, 75 zügig/locker, 100 zügig/locker je 15 Sekunden Erholung ~ 1 x 100 Meter locker 3 x 200 Meter Zügig je 200 gesteigert je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h 2 x 1000 Meter 05:57 Min/Km Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker
SONNTAG	RAD: Grundlage 01:30:00 h

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



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

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



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 218 W
 je 30 Sekunden Erholung ~125 W
 5 Minuten Aktive Erholung
 6 x 30 Sekunden 218 W
 je 30 Sekunden Erholung ~125 W
 5 Minuten Aktive Erholung
 2 x 6 Minuten 186 W
 je 3 Minuten Erholung ~125 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 05:45 Min/Km
 je 1 Minuten Erholung ~06:50 - 07:35

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 05:57 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 195 W 60er Trittfrequenz
je 2 Minuten Erholung ~125 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 05:45 Min/Km
je 1 Minuten Erholung ~06:50 - 07:35

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 05:57 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

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

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



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 218 W
 je 30 Sekunden Erholung ~125 W
 5 Minuten Aktive Erholung
 8 x 30 Sekunden 218 W
 je 30 Sekunden Erholung ~125 W
 5 Minuten Aktive Erholung
 2 x 6 Minuten 186 W
 je 3 Minuten Erholung ~125 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 05:51 Min/Km
 je 1:30 Minuten Erholung ~06:50 - 07:35
 4 x 1 Minuten 05:45 Min/Km
 je 1 Minuten Erholung ~06:50 - 07:35
 6 x 30 Sekunden 05:30 Min/Km
 je 30 Sekunden Erholung ~06:50 - 07:35

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 05:57 Min/Km Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker

SONNTAG

RAD: Grundlage 02:00:00 h

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

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



WOCHE 16 - Grundlage 2 (Ruhewoche)

MONTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h 1 x 400 Meter Warm up 6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig 6 x 50 Meter Mit Band / Knöchelband 8 x 100 Meter GA2 je 10 Sekunden Erholung ~ 8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Mit Paddels je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DIENSTAG	RAD: Bergintervalle 01:00:00 h Warm up: 00:20:00 h 6 x 3 Minuten 195 W 60er Trittfrequenz je 2 Minuten Erholung ~125 W Cool down: 00:10:00 h STABI: Mobility/Core 00:30:00 h
MITTWOCH	LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 6 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig 3 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen LAUFEN: Grundlage 01:20:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig 4 x 50 Meter Band (Knöchelband) 1 x 500 Meter 25 zügig, 25 locker, 50 zügig/locker, 75 zügig/locker, 100 zügig/locker je 15 Sekunden Erholung ~ 1 x 100 Meter locker 3 x 200 Meter Zügig je 200 gesteigert je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h 2 x 1000 Meter 05:57 Min/Km Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker
SONNTAG	RAD: Grundlage 01:30:00 h

Gesamtumfang dieser Woche

08:55 h

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



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 04:54 Min/Km
 je 200 Meter Erholung ~06:50 - 07:35
 3 x 500 Meter 04:42 Min/Km
 je 200 Meter Erholung ~06:50 - 07:35
 4 x 200 Meter 04:21 Min/Km
 je 200 Meter Erholung ~06:50 - 07:35

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 278 W
 je 30 Sekunden Erholung ~125 W
 5 Minuten Aktive Erholung
 6 x 30 Sekunden 278 W
 je 30 Sekunden Erholung ~125 W
 5 Minuten Aktive Erholung
 2 x 6 Minuten 188 W
 je 3 Minuten Erholung ~125 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 05:57 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 05:51 Min/Km
 je 1:30 Minuten Erholung ~06:50 - 07:35
 4 x 1 Minuten 05:45 Min/Km
 je 1 Minuten Erholung ~06:50 - 07:35
 6 x 30 Sekunden 05:30 Min/Km
 je 30 Sekunden Erholung ~06:50 - 07:35

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 195 W 60er Trittfrequenz
 je 3 Minuten Erholung ~125 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 06:30 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

MONTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h 1 x 400 Meter Warm up 1 x 100 Meter GA2 Beliebig 1 x 200 Meter GA2 Paddels 1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 400 Meter GA2 Pullboy 1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 200 Meter GA2 Paddels 1 x 100 Meter GA2 Beliebig 8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Zügig je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DIENSTAG	LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h 6 x 500 Meter 04:42 Min/Km je 1:30 Minuten Erholung ~06:50 - 07:35 STABI: Mobility/Core 00:30:00 h
MITTWOCH	SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 00:50:00 h 1 x 400 Meter Warm up 1 x 200 Meter Technik 10 x 100 Meter Zügig zügig je 10 Sekunden Erholung ~ 10 x 50 Meter Sprints Paddels je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen RAD: Intervalle 01:30:00 h Warm up: 00:30:00 h 6 x 30 Sekunden 278 W je 30 Sekunden Erholung ~125 W 5 Minuten Aktive Erholung 6 x 30 Sekunden 278 W je 30 Sekunden Erholung ~125 W 5 Minuten Aktive Erholung 2 x 6 Minuten 188 W je 3 Minuten Erholung ~125 W Cool down: 00:20:00 h
DONNERSTAG	LAUFEN: Grundlage 01:20:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 1 x 200 Meter Technische Übungen, beliebig 4 x 50 Meter Band (Knöchelband) 1 x 500 Meter 25 zügig, 25 locker, 50 zügig/locker, 75 zügig/locker, 100 zügig/locker je 15 Sekunden Erholung ~ 8 x 100 Meter Zügig 100 zügig / locker im Wechsel

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



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 05:57 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 195 W 60er Trittfrequenz je 5 Minuten Erholung ~125 W 1 x 8 Minuten 195 W 60er Trittfrequenz je 4 Minuten Erholung ~125 W 1 x 6 Minuten 195 W 60er Trittfrequenz je 3 Minuten Erholung ~125 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 06:30 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

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

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



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 04:54 Min/Km
 je 200 Meter Erholung ~06:50 - 07:35
 3 x 500 Meter 04:42 Min/Km
 je 200 Meter Erholung ~06:50 - 07:35
 4 x 200 Meter 04:21 Min/Km
 je 200 Meter Erholung ~06:50 - 07:35

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 278 W
 je 30 Sekunden Erholung ~125 W
 5 Minuten Aktive Erholung
 8 x 30 Sekunden 278 W
 je 30 Sekunden Erholung ~125 W
 5 Minuten Aktive Erholung
 2 x 8 Minuten 188 W
 je 3 Minuten Erholung ~125 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 05:57 Min/Km Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker

Cool down: 00:10:00 h

SONNTAG

RAD: Grundlage 02:40:00 h

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

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



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 04:51 Min/Km
 je 200 Meter Erholung ~06:50 - 07:35
 3 x 500 Meter 04:36 Min/Km
 je 200 Meter Erholung ~06:50 - 07:35
 4 x 200 Meter 04:18 Min/Km
 je 200 Meter Erholung ~06:50 - 07:35

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 195 W 60er Trittfrequenz
 je 5 Minuten Erholung ~125 W
 1 x 8 Minuten 195 W 60er Trittfrequenz
 je 4 Minuten Erholung ~125 W
 1 x 6 Minuten 195 W 60er Trittfrequenz
 je 3 Minuten Erholung ~125 W

FREITAG

SAMSTAG

LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h

1 x 3000 Meter 05:06 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 207 W
je 10 Minuten Erholung ~125 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 04:18 Min/Km
 je 1 Minuten Erholung ~06:50 - 07:35

MITTWOCH

RAD: Intervalle 01:15:00 h

Warm up: 00:20:00 h
 3 x 3 Minuten 239 W
 je 1 Minuten Erholung ~125 W
 5 Minuten Aktive Erholung
 5 x 1 Minuten 255 W
 je 1 Minuten Erholung ~125 W
 4 Minuten Aktive Erholung
 8 x 30 Sekunden 276 W
 je 1 Minuten Erholung ~125 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.



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

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

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



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 195 W 60er Trittfrequenz
 je 3 Minuten Erholung ~125 W

FREITAG

SAMSTAG

LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h

5 x 500 Meter 05:00 Min/Km Die 500er Pause optional etwas schneller, nach Gefühl!
 je 500 Meter Erholung ~06:50 - 07:35

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 207 W
je 10 Minuten Erholung ~125 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

MONTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h 1 x 400 Meter Warm up 1 x 200 Meter Technische Übungen, beliebig 6 x 50 Meter Band (Knöchelband) 7 x 200 Meter GA2 Jeder 3. mit Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DIENSTAG	LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h 6 x 500 Meter 04:36 Min/Km je 1:30 Minuten Erholung ~06:50 - 07:35
MITTWOCH	RAD: Intervalle 01:15:00 h Warm up: 00:20:00 h 3 x 3 Minuten 239 W je 1 Minuten Erholung ~125 W 5 Minuten Aktive Erholung 5 x 1 Minuten 255 W je 1 Minuten Erholung ~125 W 4 Minuten Aktive Erholung 8 x 30 Sekunden 276 W je 1 Minuten Erholung ~125 W 3 Minuten Aktive Erholung Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h 1 x 400 Meter Warm up 1 x 200 Meter Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels 1 x 800 Meter GA2 Pullboy 1 x 600 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 400 Meter GA2 Paddels 1 x 200 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 100 Meter GA2 Paddels 1 x 200 Meter Ausschwimmen LAUFEN: Grundlage 01:40:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig 8 x 100 Meter Zügig je 5 Sekunden Erholung ~ 4 x 200 Meter Zügig 1 x locker, 1 x zügig, 1 x schnell im Wechsel je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen RAD: Grundlage 02:15:00 h LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h

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



SONNTAG

RAD: Grundlage 04:00:00 h

LAUFEN: Koppellauf 00:20:00 h

Cool down: 00:10:00 h

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 04:51 Min/Km
 je 200 Meter Erholung ~06:50 - 07:35
 3 x 500 Meter 04:36 Min/Km
 je 200 Meter Erholung ~06:50 - 07:35
 4 x 200 Meter 04:18 Min/Km
 je 200 Meter Erholung ~06:50 - 07:35

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 195 W 60er Trittfrequenz
 je 5 Minuten Erholung ~125 W
 1 x 8 Minuten 195 W 60er Trittfrequenz
 je 4 Minuten Erholung ~125 W
 1 x 6 Minuten 195 W 60er Trittfrequenz
 je 3 Minuten Erholung ~125 W

FREITAG

SAMSTAG

LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h

1 x 3000 Meter 05:06 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 207 W
je 10 Minuten Erholung ~125 W

SONNTAG

RAD: Grundlage 04:00:00 h

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

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



WOCHE 27 - Aufbau 2

MONTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 6 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig 3 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DIENSTAG	RAD: Grundlage 02:00:00 h STABI: Mobility/Core 00:25:00 h
MITTWOCH	SCHWIMMEN: Freiwasser 00:45:00 h LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h
DONNERSTAG	RAD: Intervalle 02:00:00 h 4 x 6 Minuten 230 W je 3 Minuten Erholung ~125 W
FREITAG	
SAMSTAG	RAD: Grundlage 02:30:00 h LAUFEN: Grundlage 01:20:00 h 3 x 1000 Meter 05:57 Min/Km Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker
SONNTAG	RAD: Intervalle 05:00:00 h 3 x 20 Minuten 207 W je 10 Minuten Erholung ~125 W LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h 1 x 25 Minuten 06:30 Min/Km Cool down: 00:05:00 h

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

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



WOCHE 28 - Aufbau 2 (Ruhewoche)

MONTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 1 x 200 Meter Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels 1 x 800 Meter Pullboy 1 x 600 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 400 Meter Paddels 1 x 200 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 100 Meter Paddels 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DIENSTAG	STABI: Mobility/Core 00:25:00 h LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h
MITTWOCH	SCHWIMMEN: Freiwasser 00:45:00 h RAD: Bergintervalle 02:00:00 h 3 x 8 Minuten 195 W je 4 Minuten Erholung ~125 W
DONNERSTAG	LAUFEN: Intervalle 02:00:00 h Warm up: 01:00:00 h 8 x 2 Minuten 06:09 Min/Km je 3 Minuten Erholung ~06:50 - 07:35 Cool down: 00:10:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	RAD: Intervalle 02:45:00 h 2 x 20 Minuten 188 W je 10 Minuten Erholung ~125 W 1 x 30 Minuten 181 W
SONNTAG	RAD: Grundlage 03:30:00 h SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h

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

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



WOCHE 29 - Aufbau 2

MONTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 7 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig 4 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DIENSTAG	RAD: Grundlage 02:00:00 h STABI: Mobility/Core 00:25:00 h
MITTWOCH	SCHWIMMEN: Freiwasser 00:55:00 h LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h
DONNERSTAG	RAD: Intervalle 02:00:00 h 3 x 8 Minuten 230 W je 4 Minuten Erholung ~125 W
FREITAG	
SAMSTAG	RAD: Grundlage 02:30:00 h LAUFEN: Grundlage 01:20:00 h 3 x 1500 Meter 05:57 Min/Km Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker
SONNTAG	RAD: Intervalle 05:00:00 h 4 x 20 Minuten 207 W je 10 Minuten Erholung ~125 W LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h 1 x 30 Minuten 06:30 Min/Km Cool down: 00:05:00 h

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

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



WOCHE 30 - Aufbau 2

MONTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 1 x 200 Meter Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels 1 x 800 Meter GA2 Pullboy 1 x 600 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 400 Meter GA2 Paddels 1 x 200 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 100 Meter GA2 Paddels 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DIENSTAG	STABI: Mobility/Core 00:25:00 h LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h
MITTWOCH	SCHWIMMEN: Freiwasser 01:00:00 h RAD: Bergintervalle 02:00:00 h 5 x 5 Minuten 195 W 60er Trittfrequenz je 3 Minuten Erholung ~125 W
DONNERSTAG	LAUFEN: Intervalle 02:00:00 h Warm up: 01:00:00 h 8 x 2 Minuten 06:09 Min/Km je 3 Minuten Erholung ~06:50 - 07:35 Cool down: 00:10:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	RAD: Intervalle 02:45:00 h 2 x 20 Minuten 188 W je 10 Minuten Erholung ~125 W 1 x 45 Minuten 181 W LAUFEN: Koppellauf 00:35:00 h 1 x 3000 Meter 05:06 Min/Km 1 x 1000 Meter 06:15 Min/Km 1 x 2000 Meter 05:00 Min/Km Cool down: 00:10:00 h
SONNTAG	RAD: Grundlage 05:00:00 h SCHWIMMEN: Freiwasser 00:45:00 h

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

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



Andere 🏊

00:25 h

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



WOCHE 31 - Aufbau 2

MONTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 8 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig 5 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DIENSTAG	RAD: Grundlage 02:00:00 h STABI: Mobility/Core 00:25:00 h
MITTWOCH	SCHWIMMEN: Freiwasser 01:00:00 h LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h
DONNERSTAG	RAD: Intervalle 02:00:00 h 4 x 6 Minuten 230 W je 3 Minuten Erholung ~125 W
FREITAG	
SAMSTAG	RAD: Grundlage 02:30:00 h LAUFEN: Grundlage 01:20:00 h 3 x 2000 Meter 05:57 Min/Km Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker
SONNTAG	RAD: Intervalle 05:00:00 h 4 x 20 Minuten 207 W je 10 Minuten Erholung ~125 W LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h 1 x 35 Minuten 06:30 Min/Km Cool down: 00:05:00 h

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

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



WOCHE 32 - Höchstleistung

MONTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 6 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig 3 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DIENSTAG	LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h 12 x 1 Minuten 04:45 Min/Km je 1 Minuten Erholung ~06:50 - 07:35
MITTWOCH	RAD: Intervalle 02:00:00 h 4 x 6 Minuten 230 W je 3 Minuten Erholung ~125 W SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig 8 x 100 Meter Zügig je 5 Sekunden Erholung ~ 4 x 200 Meter Zügig 1 x locker, 1 x zügig, 1 x schnell im Wechsel je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DONNERSTAG	LAUFEN: Grundlage 01:10:00 h SCHWIMMEN: Freiwasser 01:00:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h 1 x 3000 Meter 05:06 Min/Km Rest locker Cool down: 00:10:00 h RAD: Grundlage 03:30:00 h
SONNTAG	RAD: Grundlage 02:30:00 h SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 8 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig 6 x 200 Meter Zügig Zügig je 10 Sekunden Erholung ~ 4 x 100 Meter Zügig Paddels je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 400 Meter Ausschwimmen

Gesamtumfang dieser Woche

14:40 h

Schwimmen 🏊

04:00 h

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



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

MONTAG	
DIENSTAG	SCHWIMMEN: Pace-Mix 00:45:00 h 1 x 400 Meter Warm up 1 x 200 Meter Technische Übungen, beliebig 4 x 50 Meter Band (Knöchelband) 1 x 500 Meter 25 zügig, 25 locker, 50 zügig/locker, 75 zügig/locker, 100 zügig/locker je 15 Sekunden Erholung ~ 8 x 100 Meter Zügig 100 zügig / locker im Wechsel je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Pullboy 1 x 200 Meter Ausschwimmen RAD: Grundlage 01:30:00 h
MITTWOCH	SCHWIMMEN: Freiwasser 01:00:00 h LAUFEN: Grundlage 00:40:00 h
DONNERSTAG	RAD: Intervalle 01:30:00 h 4 x 6 Minuten 230 W je 3 Minuten Erholung ~125 W LAUFEN: Grundlage 00:30:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	RAD: Intervalle 03:30:00 h 2 x 30 Minuten 181 W je 15 Minuten Erholung ~125 W LAUFEN: Koppellauf 00:25:00 h 1 x 5000 Meter 05:24 Min/Km Cool down: 00:10:00 h SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 400 Meter Warm up 6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig 6 x 50 Meter Mit Band / Knöchelband 8 x 100 Meter GA2 je 10 Sekunden Erholung ~ 8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Mit Paddels je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
SONNTAG	

Gesamtumfang dieser Woche

10:35 h

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



Triathlon Trainingsplan - Langdistanz (Beginner) - 8 Monate

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

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



WOCHE 34 - Wettkampf

MONTAG	LAUFEN: Grundlage 00:30:00 h
DIENSTAG	SCHWIMMEN: Intervalle 00:40:00 h 1 x 400 Meter Warm up 4 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig 6 x 200 Meter Zügig je 10 Sekunden Erholung ~ 6 x 100 Meter Zügig Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
MITTWOCH	RAD: Intervalle 01:30:00 h 4 x 4 Minuten 207 W je 4 Minuten Erholung ~125 W
DONNERSTAG	LAUFEN: Intervalle 00:40:00 h 4 x 500 Meter 05:15 Min/Km je 2 Minuten Erholung ~06:50 - 07:35 SCHWIMMEN: Freiwasser 00:30:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	RAD: Intervalle 00:30:00 h 2 x 4 Minuten 195 W je 4 Minuten Erholung ~125 W LAUFEN: Koppellauf 00:15:00 h 1 x 500 Meter 04:30 Min/Km SCHWIMMEN: Grundlage 00:20:00 h
SONNTAG	PrioA Wettkampf - Langdistanz

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

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

