

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 (ambitioniert), die sich gezielt auf eine Langdistanz vorbereiten. Wenn du dein Wettkampfdatum selbst wählen sowie persönliche Leistungsdaten und Vorbereitungsrennen angeben möchtest, findest du einen kostenlosen Online-Trainingsplan auf unserer Internetseite.

Der Plan umfasst folgende Trainingsphasen:

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

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

Leistungsdaten:

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

Nähere Infos zu den Leistungsdaten findest du auf unsere Internetseite

Wichtiger Hinweis

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

Es ist völlig normal, wenn einzelne Einheiten ausfallen – wichtiger ist die langfristige Konstanz. 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 Langdistanz Tempo je 5 Minuten Erholung ~Erholung Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	LAUFEN: Grundlage 00:50:00 h SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 1 x 100 Meter GA2 Beliebig 1 x 200 Meter GA2 Paddels 1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 400 Meter GA2 Pullboy 1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 200 Meter GA2 Paddels 1 x 100 Meter GA2 Beliebig 8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Zügig je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
FREITAG	STABI: Mobility/Core 00:30:00 h RAD: Grundlage 01:15:00 h
SAMSTAG	LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h Warm up: 00:20:00 h 4 x 500 Meter Zügiger Dauerlauf je 500 Meter Erholung ~Aktive Erholung 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
SONNTAG	RAD: Grundlage 01:30:00 h

Gesamtumfang dieser Woche 09:10 h
Schwimmen 🏊 02:00 h
Rad 🚲 03:35 h

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



Triathlon Trainingsplan - Langdistanz (Ambitioniert) - 8 Monate

Laufen 🏃
Andere 🏊

02:35 h

01:00 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 Langdistanz Tempo je 5 Minuten Erholung ~Erholung Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 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	STABI: Mobility/Core 00:30:00 h RAD: Grundlage 01:30:00 h
SAMSTAG	LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h Warm up: 00:20:00 h 6 x 1 Minuten GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo je 1 Minuten Erholung ~Aktive Erholung 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
SONNTAG	RAD: Grundlage 01:50:00 h

Gesamtumfang dieser Woche 09:55 h
Schwimmen 🏊 02:00 h
Rad 🚲 04:10 h

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



Triathlon Trainingsplan - Langdistanz (Ambitioniert) - 8 Monate

Laufen 🏃
Andere 🏊

02:45 h

01:00 h

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



WOCHE 3 - Vorbereitung

MONTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h

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

DIENSTAG

LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h

STABI: Mobility/Core 00:30:00 h

MITTWOCH

RAD: Grundlage 00:50:00 h

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

Cool down: 00:10:00 h

DONNERSTAG

LAUFEN: Grundlage 01:10:00 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

STABI: Mobility/Core 00:30:00 h

RAD: Grundlage 01:30:00 h

SAMSTAG

LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h

Warm up: 00:20:00 h
 5 x 500 Meter Zügiger Dauerlauf
 je 500 Meter Erholung ~Aktive Erholung

SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h

1 x 400 Meter Warm up
 1 x 200 Meter Technik

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



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

SONNTAG

RAD: Grundlage 02:10:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	11:10 h
Schwimmen 🏊	02:45 h
Rad 🚲	04:30 h
Laufen 🏃	02:55 h
Andere 🏆	01:00 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 Sprint - Max Leistung je 30 Sekunden Erholung ~Erholung 5 Minuten Aktive Erholung 6 x 30 Sekunden Sprint - Max Leistung je 30 Sekunden Erholung ~Erholung 5 Minuten Aktive Erholung Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	LAUFEN: Grundlage 00:50:00 h SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 1 x 100 Meter GA2 Beliebig 1 x 200 Meter GA2 Paddels 1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 400 Meter GA2 Pullboy 1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 200 Meter GA2 Paddels 1 x 100 Meter GA2 Beliebig 8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Zügig je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
FREITAG	STABI: Mobility/Core 00:30:00 h RAD: Grundlage 01:15:00 h
SAMSTAG	LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h Warm up: 00:20:00 h 6 x 1 Minuten GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo je 1 Minuten Erholung ~Aktive Erholung 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

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



SONNTAG

RAD: Grundlage 01:30:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	09:45 h
Schwimmen 🏊	02:45 h
Rad 🚲	03:25 h
Laufen 🏃	02:35 h
Andere 🏋️	01:00 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 Maximale Leistung je 30 Sekunden Erholung ~Erholung 5 Minuten Aktive Erholung 6 x 30 Sekunden Maximale Leistung je 30 Sekunden Erholung ~Erholung 5 Minuten Aktive Erholung 2 x 6 Minuten Mitteldistanz Tempo je 3 Minuten Erholung ~Erholung Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	LAUFEN: Grundlage 01:10:00 h SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 7 x 100 Meter Technische Übungen, beliebig 4 x 400 Meter GA2 Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
FREITAG	STABI: Mobility/Core 00:30:00 h RAD: Grundlage 01:30:00 h
SAMSTAG	LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h Warm up: 00:20:00 h 6 x 500 Meter Zügiger Dauerlauf je 500 Meter Erholung ~Aktive Erholung 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 ~

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



1 x 200 Meter Ausschwimmen

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

Gesamtumfang dieser Woche	12:10 h
Schwimmen 🏊	02:45 h
Rad 🚲	05:00 h
Laufen 🏃	03:25 h
Andere 🏆	01:00 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 Zügiger Dauerlauf je 30 Sekunden Erholung ~Aktive Erholung Cool down: 00:10:00 h
MITTWOCH	RAD: Intervalle 01:00:00 h Warm up: 00:30:00 h 6 x 30 Sekunden Sprint - Max Leistung je 30 Sekunden Erholung ~Erholung 5 Minuten Aktive Erholung 6 x 30 Sekunden Sprint - Max Leistung je 30 Sekunden Erholung ~Erholung 5 Minuten Aktive Erholung Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	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	RAD: Grundlage 01:30:00 h STABI: Mobility/Core 00:30:00 h
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)

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



Triathlon Trainingsplan - Langdistanz (Ambitioniert) - 8 Monate

4 x 400 Meter Zügig Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels, Pullboy + Paddels
je 10 Sekunden Erholung ~
1 x 400 Meter Ausschwimmen

LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h

6 x 400 Meter Sehr hohe Intensität
je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung

SONNTAG

RAD: Grundlage 02:00:00 h

LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h

Gesamtumfang dieser Woche

Schwimmen 🏊

Rad 🚲

Laufen 🏃

Andere 🏋️

11:30 h

02:25 h

04:30 h

03:35 h

01:00 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 Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo je 1:30 Minuten Erholung ~Aktive Erholung Cool down: 00:10:00 h
MITTWOCH	RAD: Bergintervalle 01:10:00 h Warm up: 00:30:00 h 8 x 2 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz je 2 Minuten Erholung ~Erholung Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 400 Meter Warm up 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 01:00:00 h
FREITAG	RAD: Grundlage 01:30:00 h STABI: Mobility/Core 00:30:00 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

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



LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h

6 x 600 Meter Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo
je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung

SONNTAG

RAD: Grundlage 02:00:00 h

LAUFEN: Grundlage 00:50:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	11:55 h
Schwimmen 🏊	02:25 h
Rad 🚲	04:40 h
Laufen 🏃	03:50 h
Andere 🏆	01:00 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 01:10:00 h

Warm up: 00:30:00 h
 6 x 3 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz
 je 2 Minuten Erholung ~Erholung

Cool down: 00:10:00 h

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

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

STABI: Mobility/Core 00:30:00 h

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: Intervalle 01:00:00 h

6 x 400 Meter Sehr hohe Intensität
 je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung

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



SONNTAG

RAD: Grundlage 02:00:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	10:10 h
Schwimmen 🏊	03:25 h
Rad 🚲	03:10 h
Laufen 🏃	02:35 h
Andere 🏋️	01:00 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 Zügiger Dauerlauf
 je 30 Sekunden Erholung ~Aktive Erholung
 Cool down: 00:10:00 h

MITTWOCH

RAD: Intervalle 01:05:00 h

Warm up: 00:30:00 h
 8 x 30 Sekunden Sprint - Max Leistung
 je 30 Sekunden Erholung ~Erholung
 5 Minuten Aktive Erholung
 8 x 30 Sekunden Sprint - Max Leistung
 je 30 Sekunden Erholung ~Erholung
 5 Minuten Aktive Erholung

Cool down: 00:10:00 h

SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h

1 x 400 Meter Warm up
 1 x 200 Meter Technische Übungen, beliebig
 6 x 50 Meter Band (Knöchelband)
 3 x 100 Meter Zügig Zügig
 je 5 Sekunden Erholung ~
 1 x 300 Meter Locker
 je 10 Sekunden Erholung ~
 3 x 100 Meter Zügig Zügig
 je 5 Sekunden Erholung ~
 1 x 300 Meter Locker Pullboy
 je 10 Sekunden Erholung ~
 3 x 100 Meter Zügig Zügig, Paddels
 je 5 Sekunden Erholung ~
 1 x 300 Meter Locker Pullboy, Paddels
 je 10 Sekunden Erholung ~
 1 x 200 Meter Ausschwimmen

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

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



	LAUFEN: Grundlage 01:15:00 h
FREITAG	RAD: Grundlage 01:30:00 h STABI: Mobility/Core 00:30:00 h
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: Intervalle 01:00:00 h 6 x 1000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung
SONNTAG	RAD: Grundlage 02:00:00 h LAUFEN: Grundlage 00:55:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	13:10 h
Schwimmen 🏊	03:25 h
Rad 🚲	04:35 h
Laufen 🏃	04:10 h
Andere 🏋️	01:00 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 Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo
 je 1:30 Minuten Erholung ~Aktive Erholung
 Cool down: 00:10:00 h

MITTWOCH

RAD: Bergintervalle 01:10:00 h

Warm up: 00:30:00 h
 8 x 2 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz
 je 2 Minuten Erholung ~Erholung
 Cool down: 00:10:00 h

SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h

1 x 400 Meter Warm up
 1 x 200 Meter Technische Übungen, beliebig
 6 x 50 Meter Band (Knöchelband)
 3 x 100 Meter Zügig Zügig
 je 5 Sekunden Erholung ~
 1 x 300 Meter Locker
 je 10 Sekunden Erholung ~
 3 x 100 Meter Zügig Zügig
 je 5 Sekunden Erholung ~
 1 x 300 Meter Locker Pullboy
 je 10 Sekunden Erholung ~
 3 x 100 Meter Zügig Zügig, Paddels
 je 5 Sekunden Erholung ~
 1 x 300 Meter Locker Pullboy, Paddels
 je 10 Sekunden Erholung ~
 1 x 200 Meter Ausschwimmen

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

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



	LAUFEN: Grundlage 01:15:00 h
FREITAG	RAD: Grundlage 01:30:00 h STABI: Mobility/Core 00:30:00 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: Intervalle 01:00:00 h 6 x 1000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung
SONNTAG	RAD: Grundlage 02:00:00 h LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	13:25 h
Schwimmen 🏊	03:30 h
Rad 🚲	04:40 h
Laufen 🏃	04:15 h
Andere 🏋️	01:00 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 Zügiger Dauerlauf
 je 30 Sekunden Erholung ~Aktive Erholung
 Cool down: 00:10:00 h

MITTWOCH

RAD: Bergintervalle 01:10:00 h

Warm up: 00:30:00 h
 6 x 3 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz
 je 2 Minuten Erholung ~Erholung

Cool down: 00:10:00 h

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

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 01:30:00 h

FREITAG

RAD: Grundlage 01:30:00 h

STABI: Mobility/Core 00:30:00 h

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 ~

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



1 x 200 Meter Ausschwimmen

LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h

6 x 1000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo
je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung

SONNTAG

RAD: Grundlage 02:00:00 h

LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h

Gesamtumfang dieser Woche

Schwimmen 🏊

Rad 🚲

Laufen 🏃

Andere 🏋️

13:40 h

03:30 h

04:40 h

04:30 h

01:00 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 Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz je 2 Minuten Erholung ~Erholung Cool down: 00:10:00 h STABI: Mobility/Core 00:30:00 h
MITTWOCH	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 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	STABI: Mobility/Core 00:20:00 h
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.



LAUFEN: Intervalle 00:50:00 h

Warm up: 00:20:00 h

1 x 3000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo ohne Pause

1 x 2000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo ohne Pause

1 x 1000 Meter Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo

Cool down: 00:10:00 h

SONNTAG

RAD: Grundlage 01:30:00 h

Gesamtumfang dieser Woche

	10:05 h
Schwimmen 🏊	03:50 h
Rad 🚲	02:30 h
Laufen 🏃	02:55 h
Andere 🏹	00:50 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 Kurzdistance Tempo
 je 30 Sekunden Erholung ~Erholung
 5 Minuten Aktive Erholung
 6 x 30 Sekunden Kurzdistance Tempo
 je 30 Sekunden Erholung ~Erholung
 5 Minuten Aktive Erholung
 2 x 6 Minuten Mitteldistanz Tempo
 je 3 Minuten Erholung ~Erholung

Cool down: 00:10:00 h

STABI: Mobility/Core 00:30:00 h

MITTWOCH

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

LAUFEN: Bergintervalle 01:00:00 h

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

Cool down: 00:10:00 h

DONNERSTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h

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

LAUFEN: Grundlage 01:30:00 h

FREITAG

RAD: Grundlage 01:00:00 h

STABI: Mobility/Core 00:20:00 h

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



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

LAUFEN: Intervalle 00:50:00 h

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

Cool down: 00:10:00 h

SONNTAG

RAD: Grundlage 01:45:00 h

LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h

Gesamtumfang dieser Woche

Gesamtumfang dieser Woche	12:40 h
Schwimmen 🏊	03:50 h
Rad 🚲	03:55 h
Laufen 🏃	04:05 h
Andere 🏋️	00:50 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 Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz je 2 Minuten Erholung ~Erholung Cool down: 00:10:00 h STABI: Mobility/Core 00:30:00 h
MITTWOCH	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: Bergintervalle 01:00:00 h Warm up: 00:20:00 h 6 x 1:30 Minuten Zügiger Dauerlauf je 1 Minuten Erholung ~Aktive Erholung Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 2 x 400 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel je 10 Sekunden Erholung ~ 4 x 200 Meter GA2 Pullboy je 10 Sekunden Erholung ~ 4 x 100 Meter Zügig Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen LAUFEN: Grundlage 01:40:00 h
FREITAG	RAD: Grundlage 01:10:00 h STABI: Mobility/Core 00:20:00 h

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



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: Intervalle 00:55:00 h

Warm up: 00:20:00 h
 1 x 3500 Meter Zügiger Dauerlauf ohne Pause
 1 x 2000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo ohne Pause
 1 x 1000 Meter Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo
 Cool down: 00:10:00 h

SONNTAG

RAD: Grundlage 02:00:00 h

LAUFEN: Grundlage 00:50:00 h

Gesamtumfang dieser Woche

	13:20 h
Schwimmen 🏊	03:50 h
Rad 🚲	04:15 h
Laufen 🏃	04:25 h
Andere 🏋️	00:50 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 Kurzdistance Tempo
 je 30 Sekunden Erholung ~Erholung
 5 Minuten Aktive Erholung
 8 x 30 Sekunden Kurzdistance Tempo
 je 30 Sekunden Erholung ~Erholung
 5 Minuten Aktive Erholung
 2 x 6 Minuten Mitteldistanz Tempo
 je 3 Minuten Erholung ~Erholung

Cool down: 00:10:00 h

STABI: Mobility/Core 00:30:00 h

MITTWOCH

SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h

1 x 400 Meter Warm up
 6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig
 9 x 100 Meter Zügig
 je 5 Sekunden Erholung ~
 5 x 200 Meter Zügig 1 x locker, 1 x zügig, 1 x schnell im Wechsel
 je 10 Sekunden Erholung ~
 2 x 200 Meter Ausschwimmen

LAUFEN: Bergintervalle 01:00:00 h

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

Cool down: 00:10:00 h

DONNERSTAG

SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h

1 x 400 Meter Warm up
 1 x 200 Meter Technik
 11 x 100 Meter Zügig zügig
 je 10 Sekunden Erholung ~
 11 x 50 Meter Sprints Paddels
 je 5 Sekunden Erholung ~
 1 x 200 Meter Ausschwimmen

LAUFEN: Grundlage 01:40:00 h

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



FREITAG	RAD: Grundlage 01:20:00 h STABI: Mobility/Core 00:20:00 h
SAMSTAG	SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 8 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig 6 x 200 Meter Zügig Zügig je 10 Sekunden Erholung ~ 4 x 100 Meter Zügig Paddels je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 400 Meter Ausschwimmen LAUFEN: Intervalle 00:55:00 h Warm up: 00:20:00 h 8 x 500 Meter Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo je 1:30 Minuten Erholung ~Aktive Erholung Cool down: 00:10:00 h
SONNTAG	RAD: Grundlage 02:15:00 h LAUFEN: Grundlage 00:55:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	13:55 h
Schwimmen 🏊	03:50 h
Rad 🚲	04:45 h
Laufen 🏃	04:30 h
Andere 🏋️	00:50 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 Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz
 je 2 Minuten Erholung ~Erholung

Cool down: 00:10:00 h

STABI: Mobility/Core 00:30:00 h

MITTWOCH

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 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

STABI: Mobility/Core 00:20:00 h

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: Intervalle 00:50:00 h

Warm up: 00:20:00 h

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



Triathlon Trainingsplan - Langdistanz (Ambitioniert) - 8 Monate

1 x 3000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo ohne Pause
1 x 2000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo ohne Pause
1 x 1000 Meter Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo

Cool down: 00:10:00 h

SONNTAG

RAD: Grundlage 01:30:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	10:05 h
Schwimmen 🏊	03:50 h
Rad 🚲	02:30 h
Laufen 🏃	02:55 h
Andere 🏹	00:50 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 Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo
 je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung
 3 x 500 Meter Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo
 je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung
 4 x 200 Meter Sehr hohe Intensität
 je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung

STABI: Mobility/Core 00:30:00 h

MITTWOCH

SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h

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

RAD: Intervalle 01:30:00 h

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

Cool down: 00:20:00 h

DONNERSTAG

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 01:10:00 h

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



FREITAG	RAD: Regeneration 01:20:00 h STABI: Mobility/Core 00:30:00 h
SAMSTAG	SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 8 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig 6 x 200 Meter Zügig Zügig je 10 Sekunden Erholung ~ 4 x 100 Meter Zügig Paddels je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 400 Meter Ausschwimmen LAUFEN: Intervalle 01:05:00 h Warm up: 00:20:00 h 8 x 200 Meter Sehr hohe Intensität je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung 5 Minuten Aktive Erholung 8 x 200 Meter Sehr hohe Intensität je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung 5 Minuten Aktive Erholung Cool down: 00:10:00 h
SONNTAG	RAD: Grundlage 02:00:00 h LAUFEN: Regeneration 00:45:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	13:30 h
Schwimmen 🏊	03:40 h
Rad 🚲	04:50 h
Laufen 🏃	04:00 h
Andere 🏋️	01:00 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 Zügiger Dauerlauf
 je 1:30 Minuten Erholung ~Aktive Erholung
 4 x 1 Minuten Zügiger Dauerlauf
 je 1 Minuten Erholung ~Aktive Erholung
 6 x 30 Sekunden Zügiger Dauerlauf
 je 30 Sekunden Erholung ~Aktive Erholung

STABI: Mobility/Core 00:30:00 h

MITTWOCH

SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h

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

RAD: Bergintervalle 01:30:00 h

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

Cool down: 00:20:00 h

DONNERSTAG

SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h

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

LAUFEN: Grundlage 01:20:00 h

FREITAG

STABI: Mobility/Core 00:30:00 h

SAMSTAG

SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h

1 x 400 Meter Warm up
 6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig

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



Triathlon Trainingsplan - Langdistanz (Ambitioniert) - 8 Monate

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

RAD: Grundlage 02:00:00 h

LAUFEN: Koppellauf 01:00:00 h

1 x 15 Minuten Lockere Dauerlauf

SONNTAG

RAD: Grundlage 02:30:00 h

LAUFEN: Regeneration 00:45:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	14:45 h
Schwimmen 🏊	03:40 h
Rad 🚲	06:00 h
Laufen 🏃	04:05 h
Andere 🏋️	01:00 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 Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo
 je 1:30 Minuten Erholung ~Aktive Erholung

STABI: Mobility/Core 00:30:00 h

MITTWOCH

SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 00:50:00 h

1 x 400 Meter Warm up
 1 x 200 Meter Technik
 10 x 100 Meter Zügig zügig
 je 10 Sekunden Erholung ~
 10 x 50 Meter Sprints Paddels
 je 5 Sekunden Erholung ~
 1 x 200 Meter Ausschwimmen

RAD: Intervalle 01:30:00 h

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

Cool down: 00:20:00 h

DONNERSTAG

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 01:30:00 h

FREITAG

RAD: Regeneration 01:20:00 h

STABI: Mobility/Core 00:30:00 h

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



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

LAUFEN: Intervalle 00:45:00 h

Warm up: 00:20:00 h
 8 x 400 Meter Sehr hohe Intensität
 je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung

Cool down: 00:10:00 h

SONNTAG

RAD: Grundlage 03:00:00 h

LAUFEN: Regeneration 00:45:00 h

Gesamtumfang dieser Woche

	14:30 h
Schwimmen 🏊	03:40 h
Rad 🚲	05:50 h
Laufen 🏃	04:00 h
Andere 🏋️	01:00 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 Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz
 je 5 Minuten Erholung ~Erholung
 1 x 8 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz
 je 4 Minuten Erholung ~Erholung
 1 x 6 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz
 je 3 Minuten Erholung ~Erholung

Cool down: 00:20:00 h

DONNERSTAG

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 01:10:00 h

FREITAG

STABI: Mobility/Core 00:30:00 h

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

RAD: Grundlage 02:00:00 h

LAUFEN: Koppellauf 01:00:00 h

1 x 15 Minuten Lockere Dauerlauf

SONNTAG

RAD: Grundlage 02:00:00 h

Gesamtumfang dieser Woche

Gesamtumfang dieser Woche	13:00 h
Schwimmen 🏊	03:40 h
Rad 🚲	05:25 h
Laufen 🏃	02:55 h
Andere 🏋️	01:00 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 Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo
 je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung
 3 x 500 Meter Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo
 je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung
 4 x 200 Meter Sehr hohe Intensität
 je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung

STABI: Mobility/Core 00:30:00 h

MITTWOCH

SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h

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

RAD: Intervalle 01:35:00 h

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

Cool down: 00:20:00 h

DONNERSTAG

SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h

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

LAUFEN: Grundlage 01:45:00 h

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



FREITAG	RAD: Regeneration 01:20:00 h STABI: Mobility/Core 00:30:00 h
SAMSTAG	SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig 4 x 50 Meter Band (Knöchelband) 2 x 500 Meter 25 zügig, 25 locker, 50 zügig/locker, 75 zügig/locker, 100 zügig/locker je 15 Sekunden Erholung ~ 1 x 100 Meter locker 4 x 200 Meter Zügig je 200 gesteigert je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen LAUFEN: Intervalle 00:50:00 h Warm up: 00:20:00 h 1 x 3000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo ohne Pause 1 x 2000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo ohne Pause 1 x 1000 Meter Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo Cool down: 00:10:00 h
SONNTAG	RAD: Grundlage 03:00:00 h LAUFEN: Regeneration 00:45:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	14:55 h
Schwimmen 🏊	03:40 h
Rad 🚲	05:55 h
Laufen 🏃	04:20 h
Andere 🏋️	01:00 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 Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo
 je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung
 3 x 500 Meter Sehr hohe Intensität
 je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung
 4 x 200 Meter Sprint / Max
 je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung

RAD: Grundlage 01:15:00 h

MITTWOCH

SCHWIMMEN: Pace-Mix 00:50:00 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

LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h

DONNERSTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h

1 x 400 Meter Warm up
 1 x 200 Meter Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels
 1 x 800 Meter Pullboy
 1 x 600 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel
 1 x 400 Meter Paddels
 1 x 200 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel
 1 x 100 Meter Paddels
 1 x 200 Meter Ausschwimmen

RAD: Bergintervalle 01:00:00 h

1 x 10 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz
 je 5 Minuten Erholung ~Erholung
 1 x 8 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz
 je 4 Minuten Erholung ~Erholung
 1 x 6 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz
 je 3 Minuten Erholung ~Erholung

FREITAG

STABI: Mobility/Core 00:30:00 h

LAUFEN: Regeneration 00:40:00 h

SAMSTAG

LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h

1 x 3000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo Rest locker

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



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

RAD: Intervalle 02:00:00 h

- 3 x 15 Minuten Mittel-Kurzdistanz Tempo
- je 10 Minuten Erholung ~Erholung

SONNTAG

RAD: Grundlage 03:30:00 h

LAUFEN: Grundlage 00:40:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	15:35 h
Schwimmen 🏊	03:30 h
Rad 🚲	07:45 h
Laufen 🏃	03:50 h
Andere 🏋️	00:30 h

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



WOCHE 23 - Aufbau 1

MONTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h

1 x 400 Meter Warm up
 1 x 200 Meter Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels
 1 x 800 Meter Pullboy
 1 x 600 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel
 1 x 400 Meter Paddels
 1 x 200 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel
 1 x 100 Meter Paddels
 1 x 200 Meter Ausschwimmen

DIENSTAG

LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h

10 x 200 Meter Sprint / Max
 je 1 Minuten Erholung ~Aktive Erholung

RAD: Grundlage 01:15:00 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 01:15:00 h

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

Cool down: 00:10:00 h

DONNERSTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h

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

LAUFEN: Grundlage 01:30:00 h

FREITAG

STABI: Mobility/Core 00:30:00 h

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



SAMSTAG

SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h

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

RAD: Grundlage 02:00:00 h

LAUFEN: Intervalle 01:05:00 h

Warm up: 00:15:00 h
 1 x 2000 Meter Zügiger Dauerlauf ohne Pause
 1 x 2000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo ohne Pause
 1 x 2000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo ohne Pause
 1 x 2000 Meter Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo ohne Pause
 1 x 2000 Meter Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo

Cool down: 00:10:00 h

SONNTAG

RAD: Grundlage 03:45:00 h

LAUFEN: Koppellauf 00:20:00 h

Cool down: 00:10:00 h

Gesamtumfang dieser Woche

Schwimmen 🏊

Rad 🚲

Laufen 🏃

Andere 🏋️

16:10 h

03:30 h

08:15 h

03:55 h

00:30 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	RAD: Grundlage 01:15:00 h
MITTWOCH	SCHWIMMEN: Pace-Mix 00:50:00 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 LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h 1 x 400 Meter Warm up 1 x 100 Meter GA2 Beliebig 1 x 200 Meter GA2 Paddels 1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 400 Meter GA2 Pullboy 1 x 300 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 200 Meter GA2 Paddels 1 x 100 Meter GA2 Beliebig 8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Zügig je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen RAD: Bergintervalle 01:00:00 h 5 x 5 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz je 3 Minuten Erholung ~Erholung
FREITAG	STABI: Mobility/Core 00:30:00 h
SAMSTAG	LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h 5 x 500 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo Die 500er Pause optional etwas schneller, nach Gefühl! je 500 Meter Erholung ~Aktive Erholung

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



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
 je 10 Sekunden Erholung ~
 1 x 200 Meter Ausschwimmen

RAD: Intervalle 02:00:00 h

3 x 15 Minuten Mittel-Kurzdistanz Tempo
 je 10 Minuten Erholung ~Erholung

SONNTAG

RAD: Grundlage 03:30:00 h

Gesamtumfang dieser Woche

Schwimmen 🏊	13:15 h
Rad 🚲	03:30 h
Laufen 🏃	07:45 h
Andere 🏆	01:30 h
	00:30 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 Sehr hohe Intensität je 1:30 Minuten Erholung ~Aktive Erholung RAD: Grundlage 01:15:00 h
MITTWOCH	SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 00:50:00 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: Intervalle 01:15:00 h Warm up: 00:20:00 h 3 x 3 Minuten Sprint - Max Leistung je 1 Minuten Erholung ~Erholung 5 Minuten Aktive Erholung 5 x 1 Minuten Sprint - Max Leistung je 1 Minuten Erholung ~Erholung 4 Minuten Aktive Erholung 8 x 30 Sekunden Sprint - Max Leistung je 1 Minuten Erholung ~Erholung 3 Minuten Aktive Erholung Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h 1 x 400 Meter Warm up 1 x 200 Meter Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels 1 x 800 Meter GA2 Pullboy 1 x 600 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 400 Meter GA2 Paddels 1 x 200 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel 1 x 100 Meter GA2 Paddels 1 x 200 Meter Ausschwimmen LAUFEN: Grundlage 01:40:00 h
FREITAG	STABI: Mobility/Core 00:30:00 h
SAMSTAG	SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up

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



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: Intervalle 01:00:00 h

Warm up: 00:15:00 h
 1 x 4000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo ohne Pause
 1 x 3000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo ohne Pause
 1 x 2000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo

Cool down: 00:10:00 h

SONNTAG

RAD: Grundlage 04:00:00 h

LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h

Cool down: 00:10:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	16:55 h
Schwimmen 🏊	03:30 h
Rad 🚲	08:45 h
Laufen 🏃	04:10 h
Andere 🏋️	00:30 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 Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung 3 x 500 Meter Sehr hohe Intensität je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung 4 x 200 Meter Sprint / Max je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung RAD: Grundlage 01:15:00 h
MITTWOCH	SCHWIMMEN: Pace-Mix 00:50:00 h 1 x 400 Meter Warm up 6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig 9 x 100 Meter Zügig je 5 Sekunden Erholung ~ 5 x 200 Meter Zügig 1 x locker, 1 x zügig, 1 x schnell im Wechsel je 10 Sekunden Erholung ~ 2 x 200 Meter Ausschwimmen LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h 1 x 400 Meter Warm up 2 x 400 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel je 10 Sekunden Erholung ~ 4 x 200 Meter GA2 Pullboy je 10 Sekunden Erholung ~ 4 x 100 Meter Zügig Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen RAD: Bergintervalle 01:00:00 h 1 x 10 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz je 5 Minuten Erholung ~Erholung 1 x 8 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz je 4 Minuten Erholung ~Erholung 1 x 6 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz je 3 Minuten Erholung ~Erholung
FREITAG	STABI: Mobility/Core 00:30:00 h LAUFEN: Regeneration 00:45:00 h

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



SAMSTAG

LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h

1 x 3000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo Rest locker

Cool down: 00:10:00 h

SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h

1 x 400 Meter Warm up

1 x 200 Meter Abwechselnd ganze Lage, Pullboy, Paddels

1 x 800 Meter GA2 Pullboy

1 x 600 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel

1 x 400 Meter GA2 Paddels

1 x 200 Meter GA2 Kraul, ohne Hilfsmittel

1 x 100 Meter GA2 Paddels

1 x 200 Meter Ausschwimmen

RAD: Intervalle 02:00:00 h

3 x 20 Minuten Mittel-Kurzdistanz Tempo
je 10 Minuten Erholung ~Erholung

SONNTAG

RAD: Grundlage 04:00:00 h

LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h

Gesamtumfang dieser Woche

	16:15 h
Schwimmen 🏊	03:30 h
Rad 🚲	08:15 h
Laufen 🏃	04:00 h
Andere 🏋️	00:30 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 Kurzdistanz Tempo je 3 Minuten Erholung ~Erholung 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
FREITAG	STABI: Mobility/Core 00:30:00 h
SAMSTAG	SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 1 x 200 Meter Technische Übungen, beliebig 6 x 50 Meter Band (Knöchelband) 3 x 100 Meter Zügig Zügig je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 300 Meter Locker je 10 Sekunden Erholung ~ 3 x 100 Meter Zügig Zügig je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 300 Meter Locker Pullboy je 10 Sekunden Erholung ~ 3 x 100 Meter Zügig Zügig, Paddels je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 300 Meter Locker Pullboy, Paddels je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen LAUFEN: Intervalle 01:40:00 h Warm up: 00:50:00 h 1 x 1 Minuten Zügiger Dauerlauf je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung 1 x 2 Minuten Zügiger Dauerlauf

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



	je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung 1 x 3 Minuten Zügiger Dauerlauf je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung 1 x 4 Minuten Zügiger Dauerlauf je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung 1 x 5 Minuten Zügiger Dauerlauf je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung 1 x 4 Minuten Zügiger Dauerlauf je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung 1 x 3 Minuten Zügiger Dauerlauf je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung 1 x 2 Minuten Zügiger Dauerlauf je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung 1 x 1 Minuten Zügiger Dauerlauf je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung Cool down: 00:10:00 h RAD: Grundlage 02:30:00 h
SONNTAG	RAD: Intervalle 05:00:00 h 3 x 20 Minuten Mittel-Kurzdistanz Tempo je 10 Minuten Erholung ~Erholung LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h 1 x 25 Minuten Lockere Dauerlauf Cool down: 00:05:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	19:20 h
Schwimmen 🏊	03:45 h
Rad 🚲	11:30 h
Laufen 🏃	03:10 h
Andere 🏋️	00:55 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 Mitteldistanz Tempo je 4 Minuten Erholung ~Erholung
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 8 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig 6 x 200 Meter Zügig Zügig je 10 Sekunden Erholung ~ 4 x 100 Meter Zügig Paddels je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 400 Meter Ausschwimmen LAUFEN: Intervalle 02:00:00 h Warm up: 01:00:00 h 8 x 2 Minuten Zügiger Dauerlauf je 3 Minuten Erholung ~Aktive Erholung Cool down: 00:10:00 h
FREITAG	STABI: Mobility/Core 00:30:00 h RAD: Grundlage 01:30:00 h
SAMSTAG	RAD: Intervalle 02:45:00 h 2 x 20 Minuten Mitteldistanz Tempo je 10 Minuten Erholung ~Erholung 1 x 30 Minuten Mitteldistanz Tempo
SONNTAG	LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h RAD: Grundlage 03:30:00 h SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h

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



Gesamtumfang dieser Woche	17:40 h
Schwimmen 🏊	03:30 h
Rad 🚲	09:45 h
Laufen 🏃	03:30 h
Andere 🏋️	00:55 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 Kurzdistanz Tempo je 4 Minuten Erholung ~Erholung 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
FREITAG	STABI: Mobility/Core 00:30:00 h
SAMSTAG	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 je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen LAUFEN: Intervalle 00:50:00 h 1 x 2000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo 1 x 1000 Meter Zügiger Dauerlauf 1 x 2000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo 1 x 1000 Meter Zügiger Dauerlauf 1 x 2000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo 1 x 1000 Meter Zügiger Dauerlauf 1 x 2000 Meter Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo Cool down: 00:10:00 h

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



RAD: Grundlage 02:30:00 h

SONNTAG

RAD: Intervalle 05:00:00 h

4 x 20 Minuten Mittel-Kurzdistanz Tempo
je 10 Minuten Erholung ~Erholung

LAUFEN: Koppellauf 00:40:00 h

1 x 30 Minuten Lockere Dauerlauf

Cool down: 00:05:00 h

Gesamtumfang dieser Woche

	18:50 h
Schwimmen 🏊	03:55 h
Rad 🚲	11:30 h
Laufen 🏃	02:30 h
Andere 🏋️	00:55 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: Intervalle 01:00:00 h Warm up: 00:20:00 h 10 x 200 Meter Sprint / Max je 1 Minuten Erholung ~Aktive Erholung Cool down: 00:15:00 h
MITTWOCH	SCHWIMMEN: Freiwasser 01:00:00 h RAD: Bergintervalle 02:00:00 h 5 x 5 Minuten Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz je 3 Minuten Erholung ~Erholung
DONNERSTAG	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 02:00:00 h Warm up: 01:00:00 h 8 x 2 Minuten Zügiger Dauerlauf je 3 Minuten Erholung ~Aktive Erholung Cool down: 00:10:00 h
FREITAG	STABI: Mobility/Core 00:30:00 h RAD: Grundlage 01:30:00 h
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

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



Triathlon Trainingsplan - Langdistanz (Ambitioniert) - 8 Monate

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: Intervalle 02:45:00 h

2 x 20 Minuten Mitteldistanz Tempo
je 10 Minuten Erholung ~Erholung
1 x 45 Minuten Mitteldistanz Tempo

LAUFEN: Koppellauf 00:35:00 h

1 x 3000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo
1 x 1000 Meter Zügiger Dauerlauf
1 x 2000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo

Cool down: 00:10:00 h

SONNTAG

RAD: Grundlage 05:00:00 h

LAUFEN: Grundlage 00:50:00 h

Gesamtumfang dieser Woche

Schwimmen 🏊

Rad 🚲

Laufen 🏃

Andere 🏋️

20:35 h

04:00 h

11:15 h

04:25 h

00:55 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 Kurzdistanz Tempo je 3 Minuten Erholung ~Erholung 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
FREITAG	STABI: Mobility/Core 00:30:00 h
SAMSTAG	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 LAUFEN: Intervalle 01:40:00 h Warm up: 00:50:00 h 1 x 1 Minuten Zügiger Dauerlauf je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung 1 x 2 Minuten Zügiger Dauerlauf je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung 1 x 3 Minuten Zügiger Dauerlauf je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung 1 x 4 Minuten Zügiger Dauerlauf je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung 1 x 5 Minuten Zügiger Dauerlauf je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung 1 x 4 Minuten Zügiger Dauerlauf

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



Triathlon Trainingsplan - Langdistanz (Ambitioniert) - 8 Monate

je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung
1 x 3 Minuten Zügiger Dauerlauf
je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung
1 x 2 Minuten Zügiger Dauerlauf
je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung
1 x 1 Minuten Zügiger Dauerlauf
je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung

Cool down: 00:10:00 h

RAD: Grundlage 02:30:00 h

SONNTAG

RAD: Intervalle 05:00:00 h

4 x 20 Minuten Mittel-Kurzdistanz Tempo
je 10 Minuten Erholung ~Erholung

LAUFEN: Koppellauf 00:40:00 h

1 x 35 Minuten Lockere Dauerlauf

Cool down: 00:05:00 h

Gesamtumfang dieser Woche

	19:45 h
Schwimmen 🏊	04:00 h
Rad 🚲	11:30 h
Laufen 🏃	03:20 h
Andere 🏋️	00:55 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 Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo je 1 Minuten Erholung ~Aktive Erholung
MITTWOCH	RAD: Intervalle 02:00:00 h 4 x 6 Minuten Kurzdistanz Tempo je 3 Minuten Erholung ~Erholung SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig 8 x 100 Meter Zügig je 5 Sekunden Erholung ~ 4 x 200 Meter Zügig 1 x locker, 1 x zügig, 1 x schnell im Wechsel je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DONNERSTAG	LAUFEN: Grundlage 01:10:00 h SCHWIMMEN: Freiwasser 01:00:00 h
FREITAG	STABI: Mobility/Core 00:30:00 h
SAMSTAG	RAD: Intervalle 04:00:00 h 1 x 20 Minuten Mitteldistanz Tempo 10 Minuten Aktive Erholung 2 x 30 Minuten Mitteldistanz Tempo je 15 Minuten Erholung ~Erholung LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h 1 x 3000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo Rest locker Cool down: 00:10:00 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

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



Gesamtumfang dieser Woche	15:40 h
Schwimmen 🏊	04:00 h
Rad 🚲	08:30 h
Laufen 🏃	02:40 h
Andere 🏋️	00:30 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 Kurzdistanz Tempo je 3 Minuten Erholung ~Erholung LAUFEN: Grundlage 00:30:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	RAD: Intervalle 03:30:00 h 2 x 30 Minuten Mitteldistanz Tempo je 15 Minuten Erholung ~Erholung LAUFEN: Koppellauf 00:25:00 h 1 x 5000 Meter Zügiger Dauerlauf Cool down: 00:10:00 h SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 400 Meter Warm up 6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig 6 x 50 Meter Mit Band / Knöchelband 8 x 100 Meter GA2 je 10 Sekunden Erholung ~ 8 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Mit Paddels je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
SONNTAG	

Gesamtumfang dieser Woche

10:35 h

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



Triathlon Trainingsplan - Langdistanz (Ambitioniert) - 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 Mittel-Kurzdistanz Tempo je 4 Minuten Erholung ~Erholung
DONNERSTAG	LAUFEN: Intervalle 00:40:00 h 4 x 500 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung SCHWIMMEN: Freiwasser 00:30:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	RAD: Intervalle 00:30:00 h 2 x 4 Minuten Mitteldistanz Tempo je 4 Minuten Erholung ~Erholung LAUFEN: Koppellauf 00:15:00 h 1 x 500 Meter Sehr hohe Intensität 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.

