

Dein Trainingsplan für die Mitteldistanz

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 Mitteldistanz 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 🚴:	190 Watt
Lauf-FTP 🏃:	06:00 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	STABI: Mobility/Core 00:30:00 h LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h
MITTWOCH	RAD: Grundlage 01:00:00 h
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: Grundlage 00:40:00 h
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 00:45:00 h
SONNTAG	RAD: Grundlage 01:30:00 h

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

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



WOCHE 2 - Vorbereitung

MONTAG	
DIENSTAG	STABI: Mobility/Core 00:30:00 h LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h
MITTWOCH	RAD: Grundlage 01:00:00 h
DONNERSTAG	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: Grundlage 00:45:00 h
FREITAG	RAD: Grundlage 01:00:00 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: Grundlage 00:50:00 h
SONNTAG	RAD: Grundlage 01:40:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	08:30 h
Schwimmen 🏊	02:00 h
Rad 🚲	03:40 h
Laufen 🏃	02:20 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	STABI: Mobility/Core 00:30:00 h LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h
MITTWOCH	RAD: Grundlage 01:00:00 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 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 00:55:00 h
SONNTAG	RAD: Grundlage 01:50:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	08:35 h
Schwimmen 🏊	02:45 h
Rad 🚲	02:50 h
Laufen 🏃	02:30 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	STABI: Mobility/Core 00:30:00 h LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h
MITTWOCH	RAD: Grundlage 01:00:00 h
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 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 00:40:00 h
FREITAG	RAD: Grundlage 01:00:00 h
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 00:45:00 h
SONNTAG	RAD: Grundlage 01:30:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	08:55 h
Schwimmen 🏊	02:45 h
Rad 🚲	03:30 h
Laufen 🏃	02:10 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	STABI: Mobility/Core 00:30:00 h LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h
MITTWOCH	RAD: Intervalle 01:00:00 h 6 x 30 Sekunden 199 W je 30 Sekunden Erholung ~105 W 5 Minuten Aktive Erholung 6 x 30 Sekunden 199 W je 30 Sekunden Erholung ~105 W 5 Minuten Aktive 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: Grundlage 01:00:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 8 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig 7 x 200 Meter Zügig Zügig je 10 Sekunden Erholung ~ 5 x 100 Meter Zügig Paddels je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 400 Meter Ausschwimmen LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h 12 x 1 Minuten 06:07 Min/Km je 1 Minuten Erholung ~08:10 - 09:05
SONNTAG	RAD: Grundlage 02:10:00 h

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



Gesamtumfang dieser Woche	09:10 h
Schwimmen 🏊	02:45 h
Rad 🚲	03:10 h
Laufen 🏃	02:45 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	LAUFEN: Bergintervalle 01:00:00 h Warm up: 00:20:00 h 8 x 30 Sekunden 06:53 Min/Km je 30 Sekunden Erholung ~08:10 - 09:05 Cool down: 00:10:00 h STABI: Mobility/Core 00:20:00 h
MITTWOCH	RAD: Grundlage 01:00:00 h Warm up: 00:20:00 h 1 x 5 Minuten 140 W je 5 Minuten Erholung ~105 W 1 x 4 Minuten 144 W je 4 Minuten Erholung ~105 W 1 x 3 Minuten 148 W je 3 Minuten Erholung ~105 W 1 x 2 Minuten 152 W je 2 Minuten Erholung ~105 W 1 x 1 Minuten 155 W je 1 Minuten Erholung ~105 W Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 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: 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

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



je 10 Sekunden Erholung ~
1 x 400 Meter Ausschwimmen

LAUFEN: Grundlage 00:50:00 h

SONNTAG

RAD: Grundlage 01:30:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	08:00 h
Schwimmen 🏊	02:30 h
Rad 🚲	02:30 h
Laufen 🏃	02:40 h
Andere 🏋️	00:20 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	LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h Warm up: 00:20:00 h 6 x 500 Meter 05:42 Min/Km je 1:30 Minuten Erholung ~08:10 - 09:05 Cool down: 00:10:00 h STABI: Mobility/Core 00:20:00 h
MITTWOCH	RAD: Bergintervalle 01:00:00 h Warm up: 00:20:00 h 8 x 2 Minuten 161 W 60er Trittfrequenz je 2 Minuten Erholung ~105 W Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	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 LAUFEN: Grundlage 00:55:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 8 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig 6 x 200 Meter Zügig Zügig je 10 Sekunden Erholung ~ 4 x 100 Meter Zügig Paddels je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 400 Meter Ausschwimmen LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h
SONNTAG	RAD: Grundlage 01:35:00 h

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



Gesamtumfang dieser Woche	08:20 h
Schwimmen 🏊	02:30 h
Rad 🚲	02:35 h
Laufen 🏃	02:55 h
Andere 🏋️	00:20 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

LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h

STABI: Mobility/Core 00:20:00 h

MITTWOCH

RAD: Grundlage 01:00:00 h

Warm up: 00:20:00 h
 1 x 5 Minuten 140 W
 je 5 Minuten Erholung ~105 W
 1 x 4 Minuten 144 W
 je 4 Minuten Erholung ~105 W
 1 x 3 Minuten 148 W
 je 3 Minuten Erholung ~105 W
 1 x 2 Minuten 152 W
 je 2 Minuten Erholung ~105 W
 1 x 1 Minuten 155 W
 je 1 Minuten Erholung ~105 W

Cool down: 00:10:00 h

DONNERSTAG

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

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
 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 00:50:00 h

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



SONNTAG

RAD: Grundlage 01:30:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	07:45 h
Schwimmen 🏊	02:30 h
Rad 🚲	02:30 h
Laufen 🏃	02:25 h
Andere 🏋️	00:20 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	LAUFEN: Bergintervalle 01:00:00 h Warm up: 00:20:00 h 10 x 30 Sekunden 06:53 Min/Km je 30 Sekunden Erholung ~08:10 - 09:05 Cool down: 00:10:00 h STABI: Mobility/Core 00:20:00 h
MITTWOCH	RAD: Bergintervalle 01:00:00 h Warm up: 00:20:00 h 8 x 2 Minuten 161 W 60er Trittfrequenz je 2 Minuten Erholung ~105 W Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 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: 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

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



SONNTAG

RAD: Grundlage 01:45:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	08:40 h
Schwimmen 🏊	02:30 h
Rad 🚲	02:45 h
Laufen 🏃	03:05 h
Andere 🏋️	00:20 h

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



WOCHE 10 - 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	LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h Warm up: 00:20:00 h 8 x 500 Meter 05:42 Min/Km je 1:30 Minuten Erholung ~08:10 - 09:05 Cool down: 00:10:00 h STABI: Mobility/Core 00:20:00 h
MITTWOCH	RAD: Grundlage 01:00:00 h Warm up: 00:20:00 h 1 x 5 Minuten 140 W je 5 Minuten Erholung ~105 W 1 x 4 Minuten 144 W je 4 Minuten Erholung ~105 W 1 x 3 Minuten 148 W je 3 Minuten Erholung ~105 W 1 x 2 Minuten 152 W je 2 Minuten Erholung ~105 W 1 x 1 Minuten 155 W je 1 Minuten Erholung ~105 W Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 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 01:10:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 8 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig 7 x 200 Meter Zügig Zügig je 10 Sekunden Erholung ~

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



5 x 100 Meter Zügig Paddels
je 5 Sekunden Erholung ~
1 x 400 Meter Ausschwimmen

LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h

SONNTAG

RAD: Grundlage 01:50:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	08:50 h
Schwimmen 🏊	02:30 h
Rad 🚲	02:50 h
Laufen 🏃	03:10 h
Andere 🏆	00:20 h

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



WOCHE 11 - 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	LAUFEN: Bergintervalle 01:00:00 h Warm up: 00:20:00 h 12 x 30 Sekunden 06:53 Min/Km je 30 Sekunden Erholung ~08:10 - 09:05 Cool down: 00:10:00 h STABI: Mobility/Core 00:20:00 h
MITTWOCH	RAD: Bergintervalle 01:00:00 h Warm up: 00:20:00 h 8 x 2 Minuten 161 W 60er Trittfrequenz je 2 Minuten Erholung ~105 W Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	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 LAUFEN: Grundlage 01:10:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	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 01:00:00 h
SONNTAG	RAD: Grundlage 01:55:00 h

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



Gesamtumfang dieser Woche	08:55 h
Schwimmen 🏊	02:30 h
Rad 🚲	02:55 h
Laufen 🏃	03:10 h
Andere 🏋️	00:20 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	STABI: Mobility/Core 00:20:00 h RAD: Bergintervalle 00:50:00 h Warm up: 00:15:00 h 5 x 3 Minuten 161 W 60er Trittfrequenz je 2 Minuten Erholung ~105 W Cool down: 00:10:00 h
MITTWOCH	LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h
DONNERSTAG	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: Grundlage 01:05:00 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 LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h 2 x 1000 Meter 07:08 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	08:20 h
Schwimmen 🏊	02:50 h
Rad 🚲	02:20 h
Laufen 🏃	02:50 h
Andere 🏋️	00:20 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 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	STABI: Mobility/Core 00:20:00 h RAD: Intervalle 01:05:00 h Warm up: 00:15:00 h 6 x 30 Sekunden 229 W je 30 Sekunden Erholung ~105 W 5 Minuten Aktive Erholung 6 x 30 Sekunden 229 W je 30 Sekunden Erholung ~105 W 5 Minuten Aktive Erholung 2 x 6 Minuten 155 W je 3 Minuten Erholung ~105 W Cool down: 00:10:00 h
MITTWOCH	LAUFEN: Bergintervalle 01:00:00 h Warm up: 00:20:00 h 8 x 1 Minuten 06:53 Min/Km je 1 Minuten Erholung ~08:10 - 09:05 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 01:10:00 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

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



3 x 200 Meter Zügig je 200 gesteigert
je 10 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h

3 x 1000 Meter 07:08 Min/Km Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker

SONNTAG

RAD: Grundlage 01:40:00 h

Gesamtumfang dieser Woche

Schwimmen 🏊	09:05 h
Rad 🚲	02:50 h
Laufen 🏃	02:45 h
Laufen 🏃	03:10 h
Andere 🏋️	00:20 h

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



WOCHE 14 - Grundlage 2

MONTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h 1 x 400 Meter Warm up 6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig 6 x 50 Meter Mit Band / Knöchelband 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	STABI: Mobility/Core 00:20:00 h RAD: Bergintervalle 00:55:00 h Warm up: 00:15:00 h 6 x 3 Minuten 161 W 60er Trittfrequenz je 2 Minuten Erholung ~105 W Cool down: 00:10:00 h
MITTWOCH	LAUFEN: Bergintervalle 01:00:00 h Warm up: 00:20:00 h 6 x 1:30 Minuten 06:53 Min/Km je 1 Minuten Erholung ~08:10 - 09:05 Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	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 LAUFEN: Grundlage 01:15:00 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 07:08 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	09:10 h
Schwimmen 🏊	02:50 h
Rad 🚲	02:45 h
Laufen 🏃	03:15 h
Andere 🏋️	00:20 h

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



WOCHE 15 - Grundlage 2

MONTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h

1 x 400 Meter Warm up
 1 x 500 Meter Pullboy
 1 x 600 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel
 1 x 400 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel
 1 x 200 Meter Kraul, ohne Hilfsmittel
 1 x 600 Meter Paddels
 1 x 400 Meter Paddels
 1 x 200 Meter Paddels
 9 x 50 Meter Flossen
 je 5 Sekunden Erholung ~
 1 x 200 Meter Ausschwimmen

DIENSTAG

STABI: Mobility/Core 00:20:00 h

RAD: Intervalle 01:10:00 h

Warm up: 00:15:00 h
 8 x 30 Sekunden 229 W
 je 30 Sekunden Erholung ~105 W
 5 Minuten Aktive Erholung
 8 x 30 Sekunden 229 W
 je 30 Sekunden Erholung ~105 W
 5 Minuten Aktive Erholung
 2 x 8 Minuten 155 W
 je 3 Minuten Erholung ~105 W

Cool down: 00:10:00 h

MITTWOCH

LAUFEN: Bergintervalle 01:00:00 h

Warm up: 00:20:00 h
 2 x 2 Minuten 07:01 Min/Km
 je 1:30 Minuten Erholung ~08:10 - 09:05
 4 x 1 Minuten 06:53 Min/Km
 je 1 Minuten Erholung ~08:10 - 09:05
 6 x 30 Sekunden 06:36 Min/Km
 je 30 Sekunden Erholung ~08:10 - 09:05

Cool down: 00:10:00 h

DONNERSTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 h

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

LAUFEN: Grundlage 01:20:00 h

FREITAG

SAMSTAG

SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h

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

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



6 x 200 Meter Zügig Zügig
je 10 Sekunden Erholung ~
4 x 100 Meter Zügig Paddels
je 5 Sekunden Erholung ~
1 x 400 Meter Ausschwimmen

LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h

3 x 1500 Meter 07:08 Min/Km Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker

SONNTAG

RAD: Grundlage 02:00:00 h

Gesamtumfang dieser Woche

	09:40 h
Schwimmen 🏊	02:50 h
Rad 🚲	03:10 h
Laufen 🏃	03:20 h
Andere 🏋️	00:20 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	STABI: Mobility/Core 00:20:00 h RAD: Bergintervalle 00:50:00 h Warm up: 00:15:00 h 5 x 3 Minuten 161 W 60er Trittfrequenz je 2 Minuten Erholung ~105 W Cool down: 00:10:00 h
MITTWOCH	LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h
DONNERSTAG	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: Grundlage 01:05:00 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 LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h 2 x 1000 Meter 07:08 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	08:20 h
Schwimmen 🏊	02:50 h
Rad 🚲	02:20 h
Laufen 🏃	02:50 h
Andere 🏋️	00:20 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

STABI: Mobility/Core 00:20:00 h

LAUFEN: Bergintervalle 01:00:00 h

2 x 2 Minuten 07:01 Min/Km
 je 1:30 Minuten Erholung ~08:10 - 09:05
 4 x 1 Minuten 06:53 Min/Km
 je 1 Minuten Erholung ~08:10 - 09:05
 6 x 30 Sekunden 06:36 Min/Km
 je 30 Sekunden Erholung ~08:10 - 09:05

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 01:20:00 h

Warm up: 00:30:00 h
 6 x 30 Sekunden 229 W
 je 30 Sekunden Erholung ~105 W
 5 Minuten Aktive Erholung
 6 x 30 Sekunden 229 W
 je 30 Sekunden Erholung ~105 W
 5 Minuten Aktive Erholung
 2 x 6 Minuten 155 W
 je 3 Minuten Erholung ~105 W

Cool down: 00:10:00 h

DONNERSTAG

LAUFEN: Grundlage 01:10:00 h

FREITAG

RAD: Grundlage 01:20:00 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
 je 5 Sekunden Erholung ~

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



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

3 x 1000 Meter 07:08 Min/Km Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker

SONNTAG

RAD: Grundlage 02:30:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	11:20 h
Schwimmen 🏊	02:40 h
Rad 🚲	05:10 h
Laufen 🏃	03:10 h
Andere 🏋️	00:20 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

STABI: Mobility/Core 00:20:00 h

LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h

3 x 1000 Meter 05:52 Min/Km
 je 200 Meter Erholung ~08:10 - 09:05
 3 x 500 Meter 05:38 Min/Km
 je 200 Meter Erholung ~08:10 - 09:05
 4 x 200 Meter 05:13 Min/Km
 je 200 Meter Erholung ~08:10 - 09:05

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: Bergintervalle 01:05:00 h

Warm up: 00:30:00 h
 5 x 3 Minuten 161 W 60er Trittfrequenz
 je 2 Minuten Erholung ~105 W

Cool down: 00:10:00 h

DONNERSTAG

LAUFEN: Grundlage 01:15:00 h

FREITAG

RAD: Grundlage 01:30:00 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 ~

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



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: Grundlage 01:00:00 h

2 x 1000 Meter 07:08 Min/Km Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker

SONNTAG

RAD: Grundlage 03:00:00 h

Gesamtumfang dieser Woche

Gesamtumfang dieser Woche	11:50 h
Schwimmen 🏊	02:40 h
Rad 🚲	05:35 h
Laufen 🏃	03:15 h
Andere 🏋️	00:20 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	STABI: Mobility/Core 00:20:00 h LAUFEN: Bergintervalle 01:00:00 h 8 x 1 Minuten 06:53 Min/Km je 1 Minuten Erholung ~08:10 - 09:05
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 01:25:00 h Warm up: 00:30:00 h 8 x 30 Sekunden 229 W je 30 Sekunden Erholung ~105 W 5 Minuten Aktive Erholung 8 x 30 Sekunden 229 W je 30 Sekunden Erholung ~105 W 5 Minuten Aktive Erholung 2 x 8 Minuten 155 W je 3 Minuten Erholung ~105 W Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	LAUFEN: Grundlage 01:20:00 h
FREITAG	RAD: Grundlage 01:40:00 h
SAMSTAG	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

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



je 10 Sekunden Erholung ~
2 x 200 Meter Ausschwimmen

LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h

3 x 1500 Meter 07:08 Min/Km Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker

SONNTAG

RAD: Grundlage 03:30:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	12:55 h
Schwimmen 🏊	02:40 h
Rad 🚲	06:35 h
Laufen 🏃	03:20 h
Andere 🏋️	00:20 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 00:20:00 h

LAUFEN: Grundlage 00:45:00 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: Bergintervalle 01:05:00 h

Warm up: 00:30:00 h
 5 x 3 Minuten 161 W 60er Trittfrequenz
 je 2 Minuten Erholung ~105 W
 Cool down: 00:10:00 h

DONNERSTAG

LAUFEN: Grundlage 01:10:00 h

FREITAG

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

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



LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h

2 x 1000 Meter 07:08 Min/Km Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker

SONNTAG

RAD: Grundlage 02:30:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	09:30 h
Schwimmen 🏊	02:40 h
Rad 🚲	03:35 h
Laufen 🏃	02:55 h
Andere 🏋️	00:20 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	STABI: Mobility/Core 00:20:00 h LAUFEN: Bergintervalle 01:00:00 h 2 x 2 Minuten 07:01 Min/Km je 1:30 Minuten Erholung ~08:10 - 09:05 4 x 1 Minuten 06:53 Min/Km je 1 Minuten Erholung ~08:10 - 09:05 6 x 30 Sekunden 06:36 Min/Km je 30 Sekunden Erholung ~08:10 - 09:05
MITTWOCH	SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h 1 x 400 Meter Warm up 6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig 6 x 50 Meter Mit Band / Knöchelband 9 x 100 Meter GA2 je 10 Sekunden Erholung ~ 9 x 50 Meter wettk. spez. Ausdauer Mit Paddels je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen RAD: Intervalle 01:30:00 h Warm up: 00:30:00 h 10 x 30 Sekunden 229 W je 30 Sekunden Erholung ~105 W 5 Minuten Aktive Erholung 10 x 30 Sekunden 229 W je 30 Sekunden Erholung ~105 W 5 Minuten Aktive Erholung 2 x 8 Minuten 155 W je 3 Minuten Erholung ~105 W Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	LAUFEN: Grundlage 01:30:00 h
FREITAG	RAD: Grundlage 01:40:00 h
SAMSTAG	SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig 10 x 100 Meter Zügig je 5 Sekunden Erholung ~

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



6 x 200 Meter Zügig 1 x locker, 1 x zügig, 1 x schnell im Wechsel
je 10 Sekunden Erholung ~
3 x 200 Meter Ausschwimmen

LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h

3 x 2000 Meter 07:08 Min/Km Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker

SONNTAG

RAD: Grundlage 03:30:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	13:10 h
Schwimmen 🏊	02:40 h
Rad 🚲	06:40 h
Laufen 🏃	03:30 h
Andere 🏋️	00:20 h

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



WOCHE 22 - Aufbau 1

MONTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 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 00:20:00 h

LAUFEN: Intervalle 01:05:00 h

Warm up: 00:15:00 h
 4 x 1000 Meter 05:49 Min/Km
 je 4 Minuten Erholung ~08:10 - 09:05
 Cool down: 00:10:00 h

MITTWOCH

RAD: Intervalle 01:10:00 h

Warm up: 00:20:00 h
 6 x 30 Sekunden 229 W
 je 30 Sekunden Erholung ~105 W
 5 Minuten Aktive Erholung
 6 x 30 Sekunden 229 W
 je 30 Sekunden Erholung ~105 W
 5 Minuten Aktive Erholung
 2 x 6 Minuten 155 W
 je 3 Minuten Erholung ~105 W
 Cool down: 00:10:00 h

DONNERSTAG

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: Grundlage 01:05:00 h

FREITAG

SAMSTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 01:10:00 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

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



	1 x 200 Meter Paddels 8 x 50 Meter Flossen je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen RAD: Intervalle 02:00:00 h 2 x 15 Minuten 171 W je 15 Minuten Erholung ~105 W
SONNTAG	RAD: Grundlage 02:30:00 h LAUFEN: Koppellauf 00:20:00 h 1 x 15 Minuten 07:48 Min/Km Cool down: 00:05:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	11:40 h
Schwimmen 🏊	03:10 h
Rad 🚲	05:40 h
Laufen 🏃	02:30 h
Andere 🏋️	00:20 h

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



WOCHE 23 - Aufbau 1

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

STABI: Mobility/Core 00:20:00 h

LAUFEN: Intervalle 01:15:00 h

Warm up: 00:15:00 h
 5 x 500 Meter 05:31 Min/Km
 je 1:30 Minuten Erholung ~08:10 - 09:05
 4 Minuten Aktive Erholung
 5 x 500 Meter 05:31 Min/Km
 je 1:30 Minuten Erholung ~08:10 - 09:05
 4 Minuten Aktive Erholung
 Cool down: 00:10:00 h

MITTWOCH

RAD: Intervalle 01:15:00 h

Warm up: 00:20:00 h
 1 x 5 Minuten 190 W
 je 1 Minuten Erholung ~105 W
 4 x 30 Sekunden 228 W
 je 30 Sekunden Erholung ~105 W
 6 Minuten Aktive Erholung
 1 x 5 Minuten 190 W
 je 1 Minuten Erholung ~105 W
 4 x 30 Sekunden 228 W
 je 30 Sekunden Erholung ~105 W
 6 Minuten Aktive Erholung
 1 x 5 Minuten 190 W
 je 1 Minuten Erholung ~105 W
 4 x 30 Sekunden 228 W
 je 30 Sekunden Erholung ~105 W
 6 Minuten Aktive Erholung
 Cool down: 00:10:00 h

DONNERSTAG

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 01:10:00 h

FREITAG

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



SAMSTAG

RAD: Grundlage 02:00:00 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

SONNTAG

RAD: Grundlage 02:40:00 h

LAUFEN: Koppellauf 00:25:00 h

- 1 x 20 Minuten 07:48 Min/Km

Cool down: 00:05:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	12:05 h
Schwimmen 🏊	03:00 h
Rad 🚲	05:55 h
Laufen 🏃	02:50 h
Andere 🏋️	00:20 h

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



WOCHE 24 - Aufbau 1 (Ruhewoche)

MONTAG	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
DIENSTAG	STABI: Mobility/Core 00:20:00 h
MITTWOCH	RAD: Intervalle 01:10:00 h Warm up: 00:20:00 h 6 x 30 Sekunden 229 W je 30 Sekunden Erholung ~105 W 5 Minuten Aktive Erholung 6 x 30 Sekunden 229 W je 30 Sekunden Erholung ~105 W 5 Minuten Aktive Erholung 2 x 6 Minuten 155 W je 3 Minuten Erholung ~105 W Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 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 01:05:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 01:10:00 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
2 x 15 Minuten 171 W
je 15 Minuten Erholung ~105 W

SONNTAG

RAD: Grundlage 02:30:00 h
LAUFEN: Koppellauf 00:20:00 h
1 x 15 Minuten 07:48 Min/Km
Cool down: 00:05:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	10:35 h
Schwimmen 🏊	03:10 h
Rad 🚲	05:40 h
Laufen 🏃	01:25 h
Andere 🏋️	00:20 h

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



WOCHE 25 - Aufbau 1

MONTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 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

STABI: Mobility/Core 00:20:00 h

LAUFEN: Intervalle 01:25:00 h

Warm up: 00:15:00 h
 6 x 500 Meter 05:31 Min/Km
 je 1:30 Minuten Erholung ~08:10 - 09:05
 4 Minuten Aktive Erholung
 6 x 500 Meter 05:31 Min/Km
 je 1:30 Minuten Erholung ~08:10 - 09:05
 4 Minuten Aktive Erholung

 Cool down: 00:10:00 h

MITTWOCH

RAD: Intervalle 01:30:00 h

Warm up: 00:20:00 h
 1 x 5 Minuten 190 W
 je 1 Minuten Erholung ~105 W
 4 x 30 Sekunden 228 W
 je 30 Sekunden Erholung ~105 W
 6 Minuten Aktive Erholung
 1 x 5 Minuten 190 W
 je 1 Minuten Erholung ~105 W
 4 x 30 Sekunden 228 W
 je 30 Sekunden Erholung ~105 W
 6 Minuten Aktive Erholung
 1 x 5 Minuten 190 W
 je 1 Minuten Erholung ~105 W
 4 x 30 Sekunden 228 W
 je 30 Sekunden Erholung ~105 W
 6 Minuten Aktive Erholung
 1 x 5 Minuten 190 W
 je 1 Minuten Erholung ~105 W
 4 x 30 Sekunden 228 W
 je 30 Sekunden Erholung ~105 W
 6 Minuten Aktive Erholung

 Cool down: 00:10:00 h

DONNERSTAG

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)
 2 x 500 Meter 25 zügig, 25 locker, 50 zügig/locker, 75 zügig/locker, 100 zügig/locker
 je 15 Sekunden Erholung ~
 9 x 100 Meter Zügig 100 zügig / locker im Wechsel
 je 5 Sekunden Erholung ~
 1 x 200 Meter Pullboy

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



	1 x 200 Meter Ausschwimmen LAUFEN: Grundlage 01:20:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	RAD: Grundlage 02:10:00 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
SONNTAG	RAD: Grundlage 03:00:00 h LAUFEN: Koppellauf 00:35:00 h 1 x 30 Minuten 07:48 Min/Km Cool down: 00:05:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	13:20 h
Schwimmen 🏊	03:00 h
Rad 🚲	06:40 h
Laufen 🏃	03:20 h
Andere 🏋️	00:20 h

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



WOCHE 26 - Aufbau 1

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

STABI: Mobility/Core 00:20:00 h

LAUFEN: Intervalle 01:15:00 h

Warm up: 00:15:00 h
 5 x 1000 Meter 05:49 Min/Km
 je 4 Minuten Erholung ~08:10 - 09:05
 Cool down: 00:10:00 h

MITTWOCH

RAD: Intervalle 01:15:00 h

Warm up: 00:20:00 h
 8 x 30 Sekunden 229 W
 je 30 Sekunden Erholung ~105 W
 5 Minuten Aktive Erholung
 8 x 30 Sekunden 229 W
 je 30 Sekunden Erholung ~105 W
 5 Minuten Aktive Erholung
 2 x 8 Minuten 155 W
 je 3 Minuten Erholung ~105 W
 Cool down: 00:10:00 h

DONNERSTAG

SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h

1 x 400 Meter Warm up
 6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig
 4 x 50 Meter Band (Knöchelband)
 2 x 500 Meter 25 zügig, 25 locker, 50 zügig/locker, 75 zügig/locker, 100 zügig/locker
 je 15 Sekunden Erholung ~
 1 x 100 Meter locker
 4 x 200 Meter Zügig je 200 gesteigert
 je 10 Sekunden Erholung ~
 1 x 200 Meter Ausschwimmen

LAUFEN: Grundlage 01:25:00 h

FREITAG

SAMSTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 01:10:00 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

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



9 x 50 Meter Flossen
je 5 Sekunden Erholung ~
1 x 200 Meter Ausschwimmen

RAD: Intervalle 02:20:00 h
2 x 20 Minuten 171 W
je 15 Minuten Erholung ~105 W

SONNTAG

RAD: Grundlage 03:10:00 h

LAUFEN: Koppellauf 00:35:00 h
1 x 30 Minuten 07:48 Min/Km

Cool down: 00:05:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	13:30 h
Schwimmen 🏊	03:10 h
Rad 🚲	06:45 h
Laufen 🏃	03:15 h
Andere 🏋️	00:20 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 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: Grundlage 01:45:00 h STABI: Mobility/Core 00:25:00 h
MITTWOCH	SCHWIMMEN: Freiwasser 00:40:00 h LAUFEN: Grundlage 00:50:00 h
DONNERSTAG	RAD: Intervalle 02:00:00 h Warm up: 00:30:00 h 2 x 3 Minuten 199 W je 1 Minuten Erholung ~105 W 5 Minuten Aktive Erholung 4 x 1 Minuten 210 W je 1 Minuten Erholung ~105 W 4 Minuten Aktive Erholung 4 x 30 Sekunden 228 W je 1 Minuten Erholung ~105 W 3 Minuten Aktive Erholung Cool down: 00:10:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	RAD: Grundlage 02:30:00 h LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h 3 x 1000 Meter 07:08 Min/Km Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker
SONNTAG	LAUFEN: Koppellauf 00:35:00 h 1 x 25 Minuten 07:48 Min/Km Cool down: 00:05:00 h RAD: Intervalle 03:00:00 h 2 x 15 Minuten 171 W je 15 Minuten Erholung ~105 W

Gesamtumfang dieser Woche

13:45 h

Schwimmen 

01:40 h

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

Triathlon Trainingsplan - Mitteldistanz (Beginner) - 8 Monate

Rad 🚲	09:15 h
Laufen 🏃	02:25 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 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: Regeneration 00:45:00 h STABI: Mobility/Core 00:25:00 h
MITTWOCH	SCHWIMMEN: Freiwasser 00:40:00 h RAD: Bergintervalle 02:00:00 h 3 x 8 Minuten 161 W je 4 Minuten Erholung ~105 W
DONNERSTAG	LAUFEN: Intervalle 01:35:00 h Warm up: 00:40:00 h 8 x 2 Minuten 07:22 Min/Km je 3 Minuten Erholung ~08:10 - 09:05 Cool down: 00:05:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	RAD: Intervalle 02:00:00 h 2 x 15 Minuten 171 W je 15 Minuten Erholung ~105 W 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 03:30:00 h LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h

Gesamtumfang dieser Woche

13:40 h

Schwimmen 🏊

02:40 h

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



Triathlon Trainingsplan - Mitteldistanz (Beginner) - 8 Monate

Rad 🚲	07:30 h
Laufen 🏃	03:05 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 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	RAD: Grundlage 01:45:00 h STABI: Mobility/Core 00:25:00 h
MITTWOCH	SCHWIMMEN: Freiwasser 00:40:00 h LAUFEN: Grundlage 00:50:00 h
DONNERSTAG	RAD: Intervalle 02:00:00 h Warm up: 00:30:00 h 2 x 3 Minuten 199 W je 1 Minuten Erholung ~105 W 5 Minuten Aktive Erholung 4 x 1 Minuten 210 W je 1 Minuten Erholung ~105 W 4 Minuten Aktive Erholung 4 x 30 Sekunden 228 W je 1 Minuten Erholung ~105 W 3 Minuten Aktive Erholung Cool down: 00:10:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	RAD: Grundlage 02:30:00 h LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h 3 x 1500 Meter 07:08 Min/Km Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker
SONNTAG	LAUFEN: Koppellauf 00:35:00 h 1 x 30 Minuten 07:48 Min/Km Cool down: 00:05:00 h RAD: Intervalle 03:00:00 h 2 x 20 Minuten 171 W je 15 Minuten Erholung ~105 W

Gesamtumfang dieser Woche

Schwimmen 

13:45 h

01:40 h

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



Triathlon Trainingsplan - Mitteldistanz (Beginner) - 8 Monate

Rad 🚲	09:15 h
Laufen 🏃	02:25 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 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: Grundlage 00:45:00 h STABI: Mobility/Core 00:25:00 h
MITTWOCH	SCHWIMMEN: Freiwasser 00:40:00 h RAD: Bergintervalle 02:00:00 h 6 x 3 Minuten 161 W 60er Trittfrequenz je 2 Minuten Erholung ~105 W
DONNERSTAG	LAUFEN: Intervalle 01:35:00 h Warm up: 00:40:00 h 8 x 2 Minuten 07:22 Min/Km je 3 Minuten Erholung ~08:10 - 09:05 Cool down: 00:05:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	RAD: Intervalle 02:00:00 h 2 x 20 Minuten 171 W je 15 Minuten Erholung ~105 W LAUFEN: Koppellauf 00:40:00 h 1 x 2000 Meter 06:07 Min/Km Rest locker 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
SONNTAG	RAD: Grundlage 04:00:00 h LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h

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



Gesamtumfang dieser Woche	14:50 h
Schwimmen 🏊	02:40 h
Rad 🚲	08:00 h
Laufen 🏃	03:45 h
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 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: Grundlage 01:45:00 h STABI: Mobility/Core 00:25:00 h
MITTWOCH	SCHWIMMEN: Freiwasser 00:40:00 h LAUFEN: Grundlage 00:50:00 h
DONNERSTAG	RAD: Intervalle 02:00:00 h Warm up: 00:30:00 h 2 x 3 Minuten 199 W je 1 Minuten Erholung ~105 W 5 Minuten Aktive Erholung 4 x 1 Minuten 210 W je 1 Minuten Erholung ~105 W 4 Minuten Aktive Erholung 4 x 30 Sekunden 228 W je 1 Minuten Erholung ~105 W 3 Minuten Aktive Erholung Cool down: 00:10:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	RAD: Grundlage 02:30:00 h LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h 3 x 2000 Meter 07:08 Min/Km Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker
SONNTAG	LAUFEN: Koppellauf 00:35:00 h 1 x 35 Minuten 07:48 Min/Km Cool down: 00:05:00 h RAD: Intervalle 03:00:00 h 2 x 20 Minuten 171 W je 15 Minuten Erholung ~105 W

Gesamtumfang dieser Woche 13:45 h
 Schwimmen 🏊 01:40 h

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



Triathlon Trainingsplan - Mitteldistanz (Beginner) - 8 Monate

Rad 🚲	09:15 h
Laufen 🏃	02:25 h
Andere 🏊	00:25 h

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



WOCHE 32 - Höchstleistung

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 00:50:00 h Warm up: 00:15:00 h 12 x 1 Minuten 05:42 Min/Km je 1 Minuten Erholung ~08:10 - 09:05 Cool down: 00:05:00 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 RAD: Intervalle 02:00:00 h 4 x 6 Minuten 190 W je 3 Minuten Erholung ~105 W
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Freiwasser 00:50:00 h LAUFEN: Grundlage 01:10:00 h
FREITAG	STABI: Mobility/Core 00:25:00 h
SAMSTAG	RAD: Intervalle 02:45:00 h 2 x 30 Minuten 150 W je 15 Minuten Erholung ~105 W LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h 1 x 3000 Meter 06:07 Min/Km Rest locker Cool down: 00:05:00 h
SONNTAG	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

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



RAD: Grundlage 02:00:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	13:20 h
Schwimmen 🏊	03:40 h
Rad 🚲	06:45 h
Laufen 🏃	02:30 h
Andere 🏋️	00:25 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 00:50:00 h LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h
DONNERSTAG	RAD: Intervalle 02:00:00 h 4 x 6 Minuten 190 W je 3 Minuten Erholung ~105 W LAUFEN: Grundlage 00:30:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	RAD: Intervalle 02:45:00 h 2 x 30 Minuten 150 W je 15 Minuten Erholung ~105 W LAUFEN: Koppellauf 00:25:00 h 1 x 5000 Meter 06:28 Min/Km Cool down: 00:05:00 h 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
SONNTAG	

Gesamtumfang dieser Woche

10:20 h

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



Triathlon Trainingsplan - Mitteldistanz (Beginner) - 8 Monate

Schwimmen 🏊	02:25 h
Rad 🚲	06:15 h
Laufen 🏃	01:40 h
Andere 🏋️	00:00 h

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



WOCHE 34 - Wettkampf

MONTAG	LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h
DIENSTAG	SCHWIMMEN: Intervalle 00:50:00 h 1 x 400 Meter Warm up 1 x 200 Meter Technische Übungen, beliebig 10 x 100 Meter Zügig je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter locker 10 x 50 Meter Sprints Paddels, Pullboy je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
MITTWOCH	RAD: Grundlage 02:00:00 h 1 x 20 Minuten 167 W
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Freiwasser 00:45:00 h LAUFEN: Intervalle 00:40:00 h 3 x 1000 Meter 05:42 Min/Km je 2 Minuten Erholung ~08:10 - 09:05
FREITAG	
SAMSTAG	SCHWIMMEN: Intervalle 00:20:00 h 6 x 50 Meter Zügig je 50 Meter Erholung ~ RAD: Intervalle 00:30:00 h 2 x 3 Minuten 190 W je 3 Minuten Erholung ~105 W LAUFEN: Koppellauf 00:15:00 h 1 x 500 Meter 05:52 Min/Km
SONNTAG	PrioA Wettkampf - Mitteldistanz

Gesamtumfang dieser Woche	06:05 h
Schwimmen 🏊	01:55 h
Rad 🚲	02:30 h
Laufen 🏃	01:40 h
Andere 🏋️	00:00 h

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

