

Dein Trainingsplan für die Olympische Distanz

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 Olympische Distanz 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 🛠️:	0 Wochen
Grundlage 1-3 🧱:	9 Wochen
Aufbau / Intensivierung 1-2 🔥:	8 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 - Grundlage 1

MONTAG	
DIENSTAG	LAUFEN: Bergintervalle 00:50:00 h Warm up: 00:10:00 h 8 x 30 Sekunden Zügiger Dauerlauf je 30 Sekunden Erholung ~Aktive Erholung Cool down: 00:05:00 h
MITTWOCH	RAD: Grundlage 01:00:00 h Warm up: 00:10:00 h 1 x 5 Minuten Ruhiges, gleichmäßiges Tempo / Langdistanz Tempo je 5 Minuten Erholung ~Erholung 1 x 4 Minuten Ruhiges, gleichmäßiges Tempo / Langdistanz Tempo je 4 Minuten Erholung ~Erholung 1 x 3 Minuten Ruhiges, gleichmäßiges Tempo / Langdistanz Tempo je 3 Minuten Erholung ~Erholung 1 x 2 Minuten Gleichmäßig hohes Tempo / Mitteldistanz Tempo je 2 Minuten Erholung ~Erholung 1 x 1 Minuten Gleichmäßig hohes Tempo / Mitteldistanz Tempo je 1 Minuten Erholung ~Erholung Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 200 Meter 6 x 50 Meter Technikübungen beliebig 1 x 100 Meter Kein Kraul 1 x 100 Meter 1 x 200 Meter 1 x 300 Meter 1 x 200 Meter 1 x 100 Meter 1 x 200 Meter Ausschwimmen
FREITAG	STABI: Mobility/Core 00:20:00 h
SAMSTAG	LAUFEN: Grundlage 00:50:00 h SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 200 Meter Einschwimmen beliebig 6 x 50 Meter Technikübungen beliebig 10 x 100 Meter Locker 1 x 200 Meter Ausschwimmen
SONNTAG	RAD: Grundlage 01:30:00 h

Gesamtumfang dieser Woche

06:45 h

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



Triathlon Trainingsplan - Olympische Distanz (Beginner) - 5 Monate

Schwimmen 🏊	01:30 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 2 - Grundlage 1

MONTAG	
DIENSTAG	LAUFEN: Intervalle 00:50:00 h Warm up: 00:10:00 h 6 x 500 Meter Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo je 1:30 Minuten Erholung ~Aktive Erholung Cool down: 00:05:00 h
MITTWOCH	RAD: Bergintervalle 01:00:00 h Warm up: 00:10:00 h 5 x 3 Minuten Gleichmäßig hohes Tempo / Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz je 2 Minuten Erholung ~Erholung Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	LAUFEN: Grundlage 00:50:00 h SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 200 Meter Einschwimmen beliebig 1 x 200 Meter Technikübungen beliebig 3 x 100 Meter Locker, ohne Hilfsmittel 1 x 300 Meter Hilfsmittel erlaubt 3 x 100 Meter Locker, ohne Hilfsmittel 1 x 300 Meter Hilfsmittel erlaubt 1 x 200 Meter Ausschwimmen
FREITAG	STABI: Mobility/Core 00:20:00 h
SAMSTAG	LAUFEN: Grundlage 00:55:00 h SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 200 Meter Einschwimmen beliebig 1 x 300 Meter 50m Technikübungen 50m locker im Wechsel 4 x 200 Meter 1. und 3. ohne Hilfsmittel, 2. und 4. mit Pullboy 1 x 200 Meter Ausschwimmen
SONNTAG	RAD: Grundlage 01:40:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	07:05 h
Schwimmen 🏊	01:30 h
Rad 🚲	02:40 h
Laufen 🏃	02:35 h
Andere 🏋️	00:20 h

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



WOCHE 3 - Grundlage 1

MONTAG

DIENSTAG

LAUFEN: Bergintervalle 00:50:00 h

Warm up: 00:10:00 h

10 x 30 Sekunden Zügiger Dauerlauf

je 30 Sekunden Erholung ~Aktive Erholung

Cool down: 00:05:00 h

MITTWOCH

RAD: Grundlage 01:00:00 h

Warm up: 00:10:00 h

1 x 5 Minuten Ruhiges, gleichmäßiges Tempo / Langdistanz Tempo
je 5 Minuten Erholung ~Erholung

1 x 4 Minuten Ruhiges, gleichmäßiges Tempo / Langdistanz Tempo
je 4 Minuten Erholung ~Erholung

1 x 3 Minuten Ruhiges, gleichmäßiges Tempo / Langdistanz Tempo
je 3 Minuten Erholung ~Erholung

1 x 2 Minuten Gleichmäßig hohes Tempo / Mitteldistanz Tempo
je 2 Minuten Erholung ~Erholung

1 x 1 Minuten Gleichmäßig hohes Tempo / Mitteldistanz Tempo
je 1 Minuten Erholung ~Erholung

Cool down: 00:10:00 h

DONNERSTAG

LAUFEN: Grundlage 00:55:00 h

SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h

1 x 400 Meter Einschwimmen beliebig

1 x 300 Meter Locker, Hilfsmittel erlaubt

1 x 200 Meter Technik-Mix

1 x 100 Meter Locker, ohne Hilfsmittel

1 x 400 Meter Locker, Hilfsmittel erlaubt

1 x 300 Meter Locker, ohne Hilfsmittel

1 x 200 Meter Technik-Mix

1 x 100 Meter Ausschwimmen

FREITAG

STABI: Mobility/Core 00:20:00 h

SAMSTAG

LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h

SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h

1 x 200 Meter Einschwimmen beliebig

1 x 200 Meter 50m Technikübungen 50m locker im Wechsel

1 x 100 Meter Kein Kraul

1 x 400 Meter Locker, ohne Hilfsmittel

1 x 300 Meter Locker, Hilfsmittel erlaubt

1 x 200 Meter Locker, ohne Hilfsmittel

1 x 100 Meter Locker, Hilfsmittel erlaubt

1 x 100 Meter Ausschwimmen

SONNTAG

RAD: Grundlage 01:50:00 h

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



Gesamtumfang dieser Woche	07:25 h
Schwimmen 🏊	01:30 h
Rad 🚲	02:50 h
Laufen 🏃	02:45 h
Andere 🏋️	00:20 h

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



WOCHE 4 - Grundlage 2 (Ruhewoche)

MONTAG	
DIENSTAG	STABI: Mobility/Core 00:20:00 h
MITTWOCH	LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 200 Meter Einschwimmen beliebig 1 x 100 Meter Lagen 1 x 200 Meter 1 x 300 Meter Hilfsmittel erlaubt 1 x 400 Meter 1 x 300 Meter Hilfsmittel erlaubt 1 x 200 Meter 1 x 100 Meter Lagen 1 x 200 Meter Ausschwimmen RAD: Grundlage 01:30:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 200 Meter Einschwimmen beliebig 6 x 50 Meter Technikübungen beliebig 3 x 300 Meter Locker, im Wechsel mit Hilfsmittel 1 x 100 Meter Ausschwimmen
SONNTAG	RAD: Grundlage 01:50:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	06:55 h
Schwimmen 🏊	01:30 h
Rad 🚲	03:20 h
Laufen 🏃	01:45 h
Andere 🏋️	00:20 h

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



WOCHE 5 - Grundlage 2

MONTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 200 Meter Einschwimmen beliebig 1 x 400 Meter Jede 4. Bahn kein Kraul 1 x 400 Meter Atemmangel 50m im Wechsel: 3er,4er,5er Zug 1 x 400 Meter Pullbuoy (ruhiges Tempo, Fokus auf Armzug) 1 x 100 Meter Ausschwimmen
DIENSTAG	RAD: Bergintervalle 01:00:00 h Warm up: 00:15:00 h 5 x 3 Minuten Gleichmäßig hohes Tempo / Mitteldistanz Tempo 60er Trittfrequenz je 2 Minuten Erholung ~Erholung Cool down: 00:10:00 h STABI: Mobility/Core 00:20:00 h
MITTWOCH	LAUFEN: Bergintervalle 00:50:00 h Warm up: 00:15:00 h 8 x 30 Sekunden Zügiger Dauerlauf je 30 Sekunden Erholung ~Aktive Erholung Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 200 Meter Einschwimmen beliebig 6 x 50 Meter Technikübungen beliebig 3 x 300 Meter Locker, im Wechsel mit Hilfsmittel 1 x 100 Meter Ausschwimmen LAUFEN: Grundlage 00:40:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 200 Meter Einschwimmen beliebig 1 x 200 Meter 50m Technikübungen 50m locker im Wechsel 1 x 100 Meter Kein Kraul 1 x 400 Meter Locker, ohne Hilfsmittel 1 x 300 Meter Locker, Hilfsmittel erlaubt 1 x 200 Meter Locker, ohne Hilfsmittel 1 x 100 Meter Locker, Hilfsmittel erlaubt 1 x 100 Meter Ausschwimmen
SONNTAG	RAD: Grundlage 02:00:00 h

Gesamtumfang dieser Woche

08:05 h

Schwimmen 🏊

02:15 h

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



Triathlon Trainingsplan - Olympische Distanz (Beginner) - 5 Monate

Rad 🚲	03:00 h
Laufen 🏃	02:30 h
Andere 🏊	00:20 h

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



WOCHE 6 - Grundlage 2

MONTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 200 Meter Einschwimmen beliebig 1 x 400 Meter Jede 4. Bahn kein Kraul 1 x 400 Meter Atemmangel 50m im Wechsel: 3er,4er,5er Zug 2 x 400 Meter Pullbuoy (ruhiges Tempo, Fokus auf Armzug) 1 x 100 Meter Ausschwimmen
DIENSTAG	RAD: Intervalle 01:00:00 h Warm up: 00:15:00 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 Gleichmäßig hohes Tempo / Mitteldistanz Tempo je 3 Minuten Erholung ~Erholung Cool down: 00:10:00 h STABI: Mobility/Core 00:20:00 h
MITTWOCH	LAUFEN: Bergintervalle 00:50:00 h Warm up: 00:15:00 h 8 x 1 Minuten Zügiger Dauerlauf je 1 Minuten Erholung ~Aktive Erholung Cool down: 00:10:00 h
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 200 Meter Einschwimmen beliebig 8 x 50 Meter Technikübungen beliebig 8 x 100 Meter Pullbuoy (ruhiges Tempo, Fokus auf Armzug) 1 x 200 Meter Ausschwimmen LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 200 Meter Einschwimmen beliebig 6 x 50 Meter Technikübungen beliebig 4 x 300 Meter Locker, im Wechsel mit Hilfsmittel 1 x 100 Meter Ausschwimmen
SONNTAG	RAD: Grundlage 02:10:00 h

Gesamtumfang dieser Woche

08:20 h

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



Triathlon Trainingsplan - Olympische Distanz (Beginner) - 5 Monate

Schwimmen 🏊

02:15 h

Rad 🚲

03:10 h

Laufen 🏃

02:35 h

Andere 🏋️

00:20 h

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



WOCHE 7 - Grundlage 3

MONTAG	
DIENSTAG	LAUFEN: Intervalle 00:50:00 h Warm up: 00:20:00 h 4 x 500 Meter Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo je 500 Meter Erholung ~Aktive Erholung Cool down: 00:05:00 h STABI: Mobility/Core 00:20:00 h
MITTWOCH	RAD: Grundlage 01:30:00 h SCHWIMMEN: Intervalle 00:45:00 h 1 x 300 Meter Einschwimmen beliebig 10 x 50 Meter abwechselnd Sprint & locker 6 x 100 Meter erste 50 m schnell, zweite 50 m locker 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DONNERSTAG	LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h
FREITAG	RAD: Grundlage 01:20:00 h
SAMSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h 1 x 400 Meter Einschwimmen beliebig 1 x 300 Meter Locker, Hilfsmittel erlaubt 1 x 200 Meter Technik-Mix 1 x 100 Meter Locker, ohne Hilfsmittel 1 x 400 Meter Locker, Hilfsmittel erlaubt 1 x 300 Meter Locker, ohne Hilfsmittel 1 x 200 Meter Technik-Mix 1 x 100 Meter Ausschwimmen RAD: Intervalle 01:50:00 h 3 x 5 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzdistanz Tempo Einbauen, Rest locker je 4 Minuten Erholung ~Erholung
SONNTAG	LAUFEN: Grundlage 01:05:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	09:15 h
Schwimmen 🏊	01:35 h
Rad 🚲	04:40 h
Laufen 🏃	02:40 h
Andere 🏹	00:20 h

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



WOCHE 8 - Grundlage 3 (Ruhewoche)

MONTAG	
DIENSTAG	LAUFEN: Intervalle 00:50:00 h Warm up: 00:20:00 h 10 x 200 Meter Sehr hohe Intensität je 1 Minuten Erholung ~Aktive Erholung Cool down: 00:05:00 h STABI: Mobility/Core 00:20:00 h
MITTWOCH	RAD: Grundlage 01:30:00 h SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 300 Meter Einschwimmen beliebig 6 x 100 Meter Paddles & Pullbuoy 1 x 600 Meter Dauerschwimmen mit konstanter Frequenz 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DONNERSTAG	LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h 1 x 200 Meter Einschwimmen beliebig 1 x 400 Meter Jede 4. Bahn kein Kraul 1 x 400 Meter Atemmangel 50m im Wechsel: 3er,4er,5er Zug 1 x 400 Meter Pullbuoy (ruhiges Tempo, Fokus auf Armzug) 1 x 100 Meter Ausschwimmen RAD: Intervalle 01:50:00 h 3 x 5 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzstanz Tempo Einbauen, Rest locker je 4 Minuten Erholung ~Erholung
SONNTAG	LAUFEN: Grundlage 00:40:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	07:30 h
Schwimmen 🏊	01:35 h
Rad 🚲	03:20 h
Laufen 🏃	02:15 h
Andere 🏋️	00:20 h

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



WOCHE 9 - Grundlage 3

MONTAG	
DIENSTAG	LAUFEN: Intervalle 00:50:00 h Warm up: 00:20:00 h 5 x 500 Meter Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo je 500 Meter Erholung ~Aktive Erholung Cool down: 00:05:00 h STABI: Mobility/Core 00:20:00 h
MITTWOCH	RAD: Grundlage 01:30:00 h SCHWIMMEN: Intervalle 00:45:00 h 1 x 300 Meter Einschwimmen beliebig 12 x 50 Meter abwechselnd Sprint & locker 8 x 100 Meter erste 50 m schnell, zweite 50 m locker 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DONNERSTAG	LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h
FREITAG	RAD: Grundlage 01:20:00 h
SAMSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h 1 x 200 Meter Einschwimmen beliebig 1 x 100 Meter Lagen 1 x 200 Meter 1 x 300 Meter Hilfsmittel erlaubt 1 x 400 Meter 1 x 300 Meter Hilfsmittel erlaubt 1 x 200 Meter 1 x 100 Meter Lagen 1 x 200 Meter Ausschwimmen RAD: Intervalle 02:10:00 h 5 x 5 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzdistanz Tempo Einbauen, Rest locker je 4 Minuten Erholung ~Erholung
SONNTAG	LAUFEN: Grundlage 01:15:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	09:45 h
Schwimmen 🏊	01:35 h
Rad 🚲	05:00 h
Laufen 🏃	02:50 h
Andere 🏋️	00:20 h

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



WOCHE 10 - Aufbau 1

MONTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h

1 x 400 Meter Einschwimmen beliebig
 1 x 300 Meter Locker, Hilfsmittel erlaubt
 1 x 200 Meter Technik-Mix
 1 x 100 Meter Locker, ohne Hilfsmittel
 1 x 400 Meter Locker, Hilfsmittel erlaubt
 1 x 300 Meter Locker, ohne Hilfsmittel
 1 x 200 Meter Technik-Mix
 1 x 100 Meter Ausschwimmen

DIENSTAG

LAUFEN: Intervalle 00:45:00 h

Warm up: 00:10:00 h
 2 x 1000 Meter Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo
 je 3 Minuten Erholung ~Aktive Erholung
 5 Minuten Aktive Erholung
 2 x 500 Meter Sehr hohe Intensität
 je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung
 Cool down: 00:05:00 h

MITTWOCH

RAD: Grundlage 01:15:00 h

SCHWIMMEN: Regeneration 00:45:00 h

1 x 300 Meter Warm up
 2 x 150 Meter 50m Technik beliebig, 50m kein Kraul, 50m Kraul
 2 x 150 Meter Pullboy
 je 10 Sekunden Erholung ~
 2 x 150 Meter 50m Kraul, 50m Rücken, 50m Kraul
 je 10 Sekunden Erholung ~
 2 x 150 Meter Pullboy
 je 10 Sekunden Erholung ~
 2 x 150 Meter 50m Kraul, 50m Brust, 50m Kraul
 je 10 Sekunden Erholung ~
 1 x 200 Meter Ausschwimmen

DONNERSTAG

LAUFEN: Grundlage 00:55:00 h

STABI: Mobility/Core 00:20:00 h

FREITAG

SAMSTAG

SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h

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

RAD: Intervalle 01:50:00 h

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



Triathlon Trainingsplan - Olympische Distanz (Beginner) - 5 Monate

Warm up: 00:20:00 h
3 x 4 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzdistanz Tempo
je 4 Minuten Erholung ~Erholung
1 x 15 Minuten Gleichmäßig hohes Tempo / Mitteldistanz Tempo

Cool down: 00:10:00 h

SONNTAG

RAD: Grundlage 01:30:00 h

LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h

1 x 15 Minuten Lockere Dauerlauf

Cool down: 00:05:00 h

Gesamtumfang dieser Woche

Schwimmen 🏊	09:35 h
Rad 🚲	02:30 h
Laufen 🏃	04:35 h
Andere 🏋️	02:10 h
	00:20 h

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



WOCHE 11 - Aufbau 1

MONTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 200 Meter Einschwimmen beliebig 1 x 400 Meter Jede 4. Bahn kein Kraul 1 x 400 Meter Atemmangel 50m im Wechsel: 3er,4er,5er Zug 1 x 400 Meter Pullbuoy (ruhiges Tempo, Fokus auf Armzug) 1 x 100 Meter Ausschwimmen
DIENSTAG	LAUFEN: Intervalle 00:45:00 h Warm up: 00:10:00 h 3 x 1000 Meter Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo je 3 Minuten Erholung ~Aktive Erholung 5 Minuten Aktive Erholung 2 x 500 Meter Sehr hohe Intensität je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung Cool down: 00:05:00 h
MITTWOCH	RAD: Grundlage 01:25:00 h SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 200 Meter Einschwimmen beliebig 6 x 50 Meter Technikübungen beliebig 3 x 300 Meter Locker, im Wechsel mit Hilfsmittel 1 x 100 Meter Ausschwimmen
DONNERSTAG	LAUFEN: Grundlage 01:05:00 h STABI: Mobility/Core 00:20:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 6 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig 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 Warm up: 00:20:00 h 3 x 5 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzstanz Tempo je 4 Minuten Erholung ~Erholung 1 x 15 Minuten Gleichmäßig hohes Tempo / Mitteldistanz Tempo Cool down: 00:10:00 h
SONNTAG	RAD: Grundlage 01:45:00 h LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h

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



1 x 20 Minuten Lockere Dauerlauf

Cool down: 00:05:00 h

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

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



WOCHE 12 - Aufbau 1 (Ruhewoche)

MONTAG	
DIENSTAG	LAUFEN: Regeneration 00:45:00 h
MITTWOCH	RAD: Grundlage 01:15:00 h SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 200 Meter Einschwimmen beliebig 1 x 200 Meter Technikübungen beliebig 3 x 100 Meter Locker, ohne Hilfsmittel 1 x 300 Meter Hilfsmittel erlaubt 3 x 100 Meter Locker, ohne Hilfsmittel 1 x 300 Meter Hilfsmittel erlaubt 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DONNERSTAG	LAUFEN: Grundlage 00:55:00 h STABI: Mobility/Core 00:20:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 01:00:00 h 1 x 400 Meter Warm up 8 x 50 Meter Technische Übungen, beliebig 6 x 200 Meter Zügig Zügig je 10 Sekunden Erholung ~ 4 x 100 Meter Zügig Paddels je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 400 Meter Ausschwimmen RAD: Grundlage 02:00:00 h
SONNTAG	RAD: Grundlage 01:30:00 h LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h 1 x 15 Minuten Lockere Dauerlauf Cool down: 00:05:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	09:00 h
Schwimmen 🏊	01:45 h
Rad 🚲	04:45 h
Laufen 🏃	02:10 h
Andere 🏋️	00:20 h

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



WOCHE 13 - Aufbau 1

MONTAG

SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h

1 x 200 Meter Einschwimmen beliebig
 1 x 200 Meter Technikübungen beliebig
 3 x 100 Meter Locker, ohne Hilfsmittel
 1 x 300 Meter Hilfsmittel erlaubt
 3 x 100 Meter Locker, ohne Hilfsmittel
 1 x 300 Meter Hilfsmittel erlaubt
 1 x 200 Meter Ausschwimmen

DIENSTAG

LAUFEN: Intervalle 00:45:00 h

Warm up: 00:10:00 h
 4 x 1000 Meter Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo
 je 3 Minuten Erholung ~Aktive Erholung
 5 Minuten Aktive Erholung
 2 x 500 Meter Sehr hohe Intensität
 je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung
 Cool down: 00:05:00 h

MITTWOCH

RAD: Grundlage 01:30:00 h

SCHWIMMEN: Regeneration 00:45:00 h

1 x 300 Meter Warm up
 2 x 150 Meter 50m Technik beliebig, 50m kein Kraul, 50m Kraul
 2 x 150 Meter Pullboy
 je 10 Sekunden Erholung ~
 2 x 150 Meter 50m Kraul, 50m Rücken, 50m Kraul
 je 10 Sekunden Erholung ~
 2 x 150 Meter Pullboy
 je 10 Sekunden Erholung ~
 2 x 150 Meter 50m Kraul, 50m Brust, 50m Kraul
 je 10 Sekunden Erholung ~
 1 x 200 Meter Ausschwimmen

DONNERSTAG

LAUFEN: Grundlage 01:20:00 h

STABI: Mobility/Core 00:20:00 h

FREITAG

SAMSTAG

SCHWIMMEN: Pace-Mix 01:00:00 h

1 x 400 Meter Warm up
 1 x 200 Meter Technische Übungen, beliebig
 4 x 50 Meter Band (Knöchelband)
 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
 1 x 200 Meter Ausschwimmen

RAD: Intervalle 02:10:00 h

Warm up: 00:20:00 h

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



Triathlon Trainingsplan - Olympische Distanz (Beginner) - 5 Monate

3 x 6 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzstrecke Tempo
je 4 Minuten Erholung ~Erholung
1 x 15 Minuten Gleichmäßig hohes Tempo / Mitteldistanz Tempo

Cool down: 00:10:00 h

SONNTAG

RAD: Grundlage 01:45:00 h

LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h

1 x 30 Minuten Lockere Dauerlauf

Cool down: 00:05:00 h

Gesamtumfang dieser Woche

	10:50 h
Schwimmen 🏊	02:30 h
Rad 🚲	05:25 h
Laufen 🏃	02:35 h
Andere 🏋️	00:20 h

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



WOCHE 14 - Aufbau 2

MONTAG	SCHWIMMEN: Regeneration 00:50:00 h 1 x 300 Meter Warm up 2 x 150 Meter 50m Technik beliebig, 50m kein Kraul, 50m Kraul 2 x 150 Meter Pullboy je 10 Sekunden Erholung ~ 2 x 150 Meter 50m Kraul, 50m Rücken, 50m Kraul je 10 Sekunden Erholung ~ 2 x 150 Meter Pullboy je 10 Sekunden Erholung ~ 2 x 150 Meter 50m Kraul, 50m Brust, 50m Kraul je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DIENSTAG	LAUFEN: Grundlage 00:40:00 h
MITTWOCH	RAD: Intervalle 01:15:00 h 3 x 4 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzstanz Tempo je 4 Minuten Erholung ~Erholung 1 x 15 Minuten Gleichmäßig hohes Tempo / Mitteldistanz Tempo STABI: Mobility/Core 00:20:00 h
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Freiwasser 00:40:00 h LAUFEN: Grundlage 00:55:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	RAD: Grundlage 01:40:00 h 1 x 20 Minuten Zügiges Tempo Kurzstanz / Mitteldistanz Tempo Einbauen, Rest locker LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h 1 x 2000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo Rest locker Cool down: 00:05:00 h
SONNTAG	RAD: Grundlage 01:45:00 h SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 200 Meter Einschwimmen beliebig 6 x 50 Meter Technikübungen beliebig 3 x 300 Meter Locker, im Wechsel mit Hilfsmittel 1 x 100 Meter Ausschwimmen

Gesamtumfang dieser Woche	09:20 h
Schwimmen 🏊	02:15 h
Rad 🚲	04:40 h
Laufen 🏃	02:05 h

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



Andere 🏊‍♂️

00:20 h

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



WOCHE 15 - Aufbau 2

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: Grundlage 00:45:00 h
MITTWOCH	RAD: Intervalle 01:15:00 h 3 x 6 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzstanz Tempo STABI: Mobility/Core 00:20:00 h
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Freiwasser 00:40:00 h LAUFEN: Grundlage 01:00:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	RAD: Grundlage 01:50:00 h 1 x 20 Minuten Zügiges Tempo Kurzstanz / Mitteldistanz Tempo Einbauen, Rest locker LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h 1 x 3000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo Rest locker Cool down: 00:05:00 h
SONNTAG	RAD: Grundlage 01:55:00 h SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 200 Meter Einschwimmen beliebig 8 x 50 Meter Technikübungen beliebig 8 x 100 Meter Pullbuoy (ruhiges Tempo, Fokus auf Armzug) 1 x 200 Meter Ausschwimmen

Gesamtumfang dieser Woche	09:50 h
Schwimmen 🏊	02:15 h
Rad 🚲	05:00 h
Laufen 🏃	02:15 h
Andere 🏋️	00:20 h

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



WOCHE 16 - Aufbau 2 (Ruhewoche)

MONTAG	
DIENSTAG	LAUFEN: Grundlage 00:40:00 h
MITTWOCH	STABI: Mobility/Core 00:20:00 h RAD: Regeneration 01:20:00 h
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Freiwasser 00:40:00 h LAUFEN: Regeneration 00:40:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	RAD: Grundlage 01:40:00 h 1 x 20 Minuten Zügiges Tempo Kurzstanz / Mitteldistanz Tempo Einbauen, Rest locker LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h 1 x 2000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo Rest locker Cool down: 00:05:00 h
SONNTAG	RAD: Grundlage 01:45:00 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

Gesamtumfang dieser Woche	08:20 h
Schwimmen 🏊	01:25 h
Rad 🚲	04:45 h
Laufen 🏃	01:50 h
Andere 🏋️	00:20 h

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



WOCHE 17 - Aufbau 2

MONTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:50:00 h 2 x 1000 Meter Aktive Erholung Intervalle im Lauf einbauen, Rest locker
DIENSTAG	LAUFEN: Grundlage 00:50:00 h
MITTWOCH	RAD: Intervalle 01:15:00 h 3 x 8 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzdistanz Tempo je 4 Minuten Erholung ~Erholung STABI: Mobility/Core 00:20:00 h
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Freiwasser 00:40:00 h LAUFEN: Grundlage 01:05:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	RAD: Grundlage 02:00:00 h 1 x 20 Minuten Zügiges Tempo Kurzdistanz / Mitteldistanz Tempo Einbauen, Rest locker LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h 1 x 4000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo Rest locker Cool down: 00:05:00 h
SONNTAG	RAD: Grundlage 02:10:00 h SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 200 Meter Einschwimmen beliebig 6 x 50 Meter Technikübungen beliebig 4 x 300 Meter Locker, im Wechsel mit Hilfsmittel 1 x 100 Meter Ausschwimmen

Gesamtumfang dieser Woche	10:25 h
Schwimmen 🏊	02:15 h
Rad 🚲	05:25 h
Laufen 🏃	02:25 h
Andere 🏋️	00:20 h

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



WOCHE 18 - Höchstleistung

MONTAG	SCHWIMMEN: Freiwasser 00:45:00 h STABI: Mobility/Core 00:20:00 h
DIENSTAG	LAUFEN: Grundlage 00:55:00 h
MITTWOCH	RAD: Intervalle 01:45:00 h 3 x 10 Minuten Zügiges Tempo Kurzdistanz / Mitteldistanz Tempo je 5 Minuten Erholung ~Erholung
DONNERSTAG	LAUFEN: Intervalle 00:50:00 h 6 x 500 Meter Sehr hohe Intensität je 1:30 Minuten Erholung ~Aktive Erholung SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 200 Meter Einschwimmen beliebig 1 x 100 Meter Lagen 1 x 200 Meter 1 x 300 Meter Hilfsmittel erlaubt 1 x 400 Meter 1 x 300 Meter Hilfsmittel erlaubt 1 x 200 Meter 1 x 100 Meter Lagen 1 x 200 Meter Ausschwimmen
FREITAG	
SAMSTAG	LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h 1 x 25 Minuten Lockere Dauerlauf Cool down: 00:10:00 h RAD: Intervalle 01:45:00 h 2 x 15 Minuten Zügiges Tempo Kurzdistanz / Mitteldistanz Tempo je 15 Minuten Erholung ~Erholung
SONNTAG	SCHWIMMEN: Regeneration 00:45:00 h 1 x 300 Meter Warm up 2 x 150 Meter 50m Technik beliebig, 50m kein Kraul, 50m Kraul 2 x 150 Meter Pullboy je 10 Sekunden Erholung ~ 2 x 150 Meter 50m Kraul, 50m Rücken, 50m Kraul je 10 Sekunden Erholung ~ 2 x 150 Meter Pullboy je 10 Sekunden Erholung ~ 2 x 150 Meter 50m Kraul, 50m Brust, 50m Kraul je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen RAD: Grundlage 01:45:00 h

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



Gesamtumfang dieser Woche	10:05 h
Schwimmen 🏊	02:15 h
Rad 🚲	05:15 h
Laufen 🏃	02:15 h
Andere 🏋️	00:20 h

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



WOCHE 19 - Höchstleistung

MONTAG	SCHWIMMEN: Freiwasser 00:45:00 h STABI: Mobility/Core 00:20:00 h
DIENSTAG	LAUFEN: Grundlage 00:55:00 h
MITTWOCH	RAD: Intervalle 01:45:00 h 3 x 4 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzdistanz Tempo je 4 Minuten Erholung ~Erholung 1 x 15 Minuten Gleichmäßig hohes Tempo / Mitteldistanz Tempo
DONNERSTAG	LAUFEN: Intervalle 00:50:00 h 8 x 400 Meter Sehr hohe Intensität je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 200 Meter Einschwimmen beliebig 1 x 400 Meter Jede 4. Bahn kein Kraul 1 x 400 Meter Atemmangel 50m im Wechsel: 3er,4er,5er Zug 1 x 400 Meter Pullbuoy (ruhiges Tempo, Fokus auf Armzug) 1 x 100 Meter Ausschwimmen
FREITAG	
SAMSTAG	LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h RAD: Intervalle 02:00:00 h 2 x 20 Minuten Zügiges Tempo Kurzdistanz / Mitteldistanz Tempo je 15 Minuten Erholung ~Erholung
SONNTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 200 Meter Einschwimmen beliebig 1 x 400 Meter Jede 4. Bahn kein Kraul 1 x 400 Meter Atemmangel 50m im Wechsel: 3er,4er,5er Zug 1 x 400 Meter Pullbuoy (ruhiges Tempo, Fokus auf Armzug) 1 x 100 Meter Ausschwimmen RAD: Grundlage 01:45:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	10:35 h
Schwimmen 🏊	02:15 h
Rad 🚲	05:30 h
Laufen 🏃	02:30 h
Andere 🏋️	00:20 h

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



WOCHE 20 - Wettkampf

MONTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:40:00 h
DIENSTAG	RAD: Intervalle 01:10:00 h Warm up: 00:20:00 h 3 x 4 Minuten Zügiges Tempo Kurzstanz / Mitteldistanz Tempo je 4 Minuten Erholung ~Erholung Cool down: 00:15:00 h LAUFEN: Koppellauf 00:25:00 h Cool down: 00:05:00 h
MITTWOCH	SCHWIMMEN: Freiwasser 00:40:00 h
DONNERSTAG	LAUFEN: Intervalle 00:40:00 h Warm up: 00:10:00 h 4 x 500 Meter Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung Cool down: 00:05:00 h RAD: Grundlage 01:00:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	LAUFEN: Koppellauf 00:15:00 h RAD: Intervalle 00:30:00 h 2 x 3 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzstanz Tempo je 3 Minuten Erholung ~Erholung SCHWIMMEN: Intervalle 00:20:00 h 6 x 50 Meter Zügig je 50 Meter Erholung ~
SONNTAG	PrioA Wettkampf Prio A - Olympische Distanz

Gesamtumfang dieser Woche	05:40 h
Schwimmen 🏊	01:40 h
Rad 🚲	02:40 h
Laufen 🏃	01:20 h
Andere 🏋️	00:00 h

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

