

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 (ambitioniert), 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.

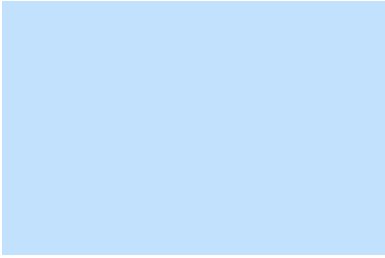


WOCHE 1 - Grundlage 1

MONTAG	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 STABI: Kraft/Core 00:20:00 h
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: Intervalle 01:00:00 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	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 00:45:00 h
FREITAG	RAD: Grundlage 01:30:00 h STABI: Mobility/Core 00:20:00 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 ~

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





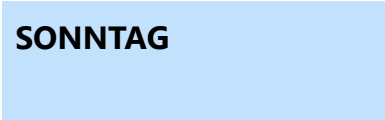
1 x 200 Meter Ausschwimmen

LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h

Warm up: 00:10:00 h

4 x 400 Meter Sehr hohe Inensität
je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung

Cool down: 00:10:00 h



SONNTAG

RAD: Grundlage 01:30:00 h

LAUFEN: Grundlage 00:40:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	10:30 h
Schwimmen 🏊	02:35 h
Rad 🚲	04:00 h
Laufen 🏃	03:15 h
Andere 🏋️	00:40 h

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



WOCHE 2 - 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

STABI: Kraft/Core 00:20:00 h

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

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 00:55:00 h

FREITAG

RAD: Grundlage 01:30:00 h

STABI: Mobility/Core 00:20:00 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

Warm up: 00:10:00 h
4 x 600 Meter Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo

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



je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung
Cool down: 00:10:00 h

SONNTAG

RAD: Grundlage 01:45:00 h
LAUFEN: Grundlage 00:40:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	10:55 h
Schwimmen 🏊	02:35 h
Rad 🚲	04:15 h
Laufen 🏃	03:25 h
Andere 🏋️	00:40 h

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



WOCHE 3 - Grundlage 1

MONTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 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 STABI: Kraft/Core 00:20:00 h
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	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 01:00:00 h Warm up: 00:10:00 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
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 LAUFEN: Grundlage 01:05:00 h
FREITAG	RAD: Grundlage 01:30:00 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
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 01:00:00 h

Warm up: 00:10:00 h
4 x 800 Meter Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo
je 2 Minuten Erholung ~Aktive Erholung

Cool down: 00:10:00 h

SONNTAG

RAD: Grundlage 02:00:00 h

LAUFEN: Grundlage 00:40:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	12:20 h
Schwimmen 🏊	03:35 h
Rad 🚲	04:30 h
Laufen 🏃	03:35 h
Andere 🏋️	00:40 h

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



WOCHE 4 - 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 STABI: Kraft/Core 00:20:00 h
DIENSTAG	RAD: Regeneration 01:20:00 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 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
FREITAG	STABI: Mobility/Core 00:20:00 h
SAMSTAG	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: Intervalle 00:40:00 h Warm up: 00:10:00 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

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



Cool down: 00:10:00 h

SONNTAG

RAD: Grundlage 01:50:00 h

LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	09:30 h
Schwimmen 🏊	03:30 h
Rad 🚲	03:10 h
Laufen 🏃	02:10 h
Andere 🏋️	00:40 h

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



WOCHE 5 - Grundlage 2

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 STABI: Kraft/Core 00:20:00 h
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
MITTWOCH	SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 00:50:00 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: 00:15:00 h 8 x 1 Minuten Zügiger Dauerlauf je 1 Minuten Erholung ~Aktive 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 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
FREITAG	RAD: Grundlage 01:20:00 h STABI: Mobility/Core 00:20:00 h
SAMSTAG	SCHWIMMEN: Pace-Mix 00:50:00 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

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



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 01:05:00 h

Warm up: 00:10:00 h
5 x 500 Meter Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo
je 1:30 Minuten Erholung ~Aktive Erholung
5 Minuten Aktive Erholung
5 x 500 Meter Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo
je 1:30 Minuten Erholung ~Aktive Erholung
5 Minuten Aktive Erholung

Cool down: 00:10:00 h

SONNTAG

RAD: Grundlage 02:10:00 h

LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h

1 x 15 Minuten Lockere Dauerlauf

Cool down: 00:10:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	12:15 h
Schwimmen 🏊	03:30 h
Rad 🚲	04:30 h
Laufen 🏃	03:35 h
Andere 🏋️	00:40 h

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



WOCHE 6 - Grundlage 2

MONTAG	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 STABI: Kraft/Core 00:20:00 h
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
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 LAUFEN: Bergintervalle 01:00:00 h Warm up: 00:15:00 h 6 x 1:30 Minuten Zügiger Dauerlauf je 1 Minuten Erholung ~Aktive 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 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
FREITAG	RAD: Grundlage 01:30:00 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 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: Intervalle 00:45:00 h

Warm up: 00:10:00 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 02:20:00 h

LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h

1 x 20 Minuten Lockere Dauerlauf

Cool down: 00:10:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	12:25 h
Schwimmen 🏊	03:30 h
Rad 🚲	04:50 h
Laufen 🏃	03:25 h
Andere 🏋️	00:40 h

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



WOCHE 7 - 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

STABI: Kraft/Core 00:20:00 h

DIENSTAG

RAD: Grundlage 01:30:00 h

LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h

Cool down: 00:05:00 h

MITTWOCH

SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 00:50:00 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

STABI: Mobility/Core 00:25:00 h

DONNERSTAG

RAD: Intervalle 01:20:00 h

Warm up: 00:15:00 h
 5 x 4 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzstanz Tempo
 je 2 Minuten Erholung ~Erholung

Cool down: 00:10:00 h

LAUFEN: Intervalle 00:55:00 h

Warm up: 00:15:00 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: 00:05:00 h

FREITAG

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

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



	je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 400 Meter Pullboy je 10 Sekunden Erholung ~ 1 x 200 Meter Ausschwimmen
SAMSTAG	RAD: Grundlage 02:30:00 h LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h 1 x 2000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo Rest locker
SONNTAG	LAUFEN: Grundlage 01:20:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	12:15 h
Schwimmen 🏊	02:40 h
Rad 🚲	05:20 h
Laufen 🏃	03:30 h
Andere 🏋️	00:45 h

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



WOCHE 8 - Grundlage 3 (Ruhewoche)

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 STABI: Kraft/Core 00:20:00 h
DIENSTAG	RAD: Regeneration 01:30:00 h
MITTWOCH	LAUFEN: Regeneration 00:40:00 h STABI: Mobility/Core 00:25:00 h
DONNERSTAG	RAD: Intervalle 01:20:00 h Warm up: 00:15:00 h 4 x 5 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzstanz Tempo je 3 Minuten Erholung ~Erholung Cool down: 00:10:00 h LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h 1 x 25 Minuten Lockere Dauerlauf Cool down: 00:05:00 h
FREITAG	SCHWIMMEN: Grundlage 01:00:00 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
SAMSTAG	
SONNTAG	RAD: Grundlage 01:30:00 h LAUFEN: Grundlage 00:40:00 h

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



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

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



WOCHE 9 - Grundlage 3

MONTAG	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 STABI: Kraft/Core 00:20:00 h
DIENSTAG	RAD: Grundlage 01:30:00 h LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h Cool down: 00:05:00 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 STABI: Mobility/Core 00:25:00 h
DONNERSTAG	RAD: Intervalle 01:20:00 h Warm up: 00:15:00 h 6 x 4 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzstanz Tempo je 2 Minuten Erholung ~Erholung Cool down: 00:10:00 h LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h Warm up: 00:15:00 h 10 x 200 Meter Sehr hohe Intensität je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung 5 Minuten Aktive Erholung 10 x 200 Meter Sehr hohe Intensität je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung 5 Minuten Aktive Erholung Cool down: 00:05:00 h
FREITAG	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
SAMSTAG	RAD: Grundlage 02:45:00 h

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



LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h

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

SONNTAG

LAUFEN: Grundlage 01:25:00 h

RAD: Grundlage 01:20:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	14:00 h
Schwimmen 🏊	02:40 h
Rad 🚲	06:55 h
Laufen 🏃	03:40 h
Andere 🏋️	00:45 h

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



WOCHE 10 - Aufbau 1

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 STABI: Kraft/Core 00:30:00 h
DIENSTAG	RAD: Intervalle 01:15:00 h 2 x 3 Minuten Sprint - Max Leistung je 1 Minuten Erholung ~Erholung 5 Minuten Aktive Erholung 4 x 1 Minuten Sprint - Max Leistung je 1 Minuten Erholung ~Erholung 4 Minuten Aktive Erholung 4 x 30 Sekunden Sprint - Max Leistung je 1 Minuten Erholung ~Erholung 3 Minuten Aktive Erholung LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h 1 x 25 Minuten Lockere Dauerlauf Cool down: 00:05:00 h
MITTWOCH	LAUFEN: Grundlage 01:00:00 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
DONNERSTAG	LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h 1 x 4000 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 RAD: 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: Intervalle 02:20:00 h

4 x 5 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzstrecke Tempo
je 3 Minuten Erholung ~Erholung
10 Minuten Aktive Erholung
1 x 20 Minuten Zügiges Tempo Kurzstrecke / Mitteldistanz Tempo

Cool down: 00:10:00 h

SONNTAG

RAD: Grundlage 02:20:00 h

LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h

1 x 2000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo Rest locker

Cool down: 00:05:00 h

Gesamtumfang dieser Woche

14:05 h

Schwimmen 🏊

02:40 h

Rad 🚲

07:25 h

Laufen 🏃

03:00 h

Andere 🏋️

01:00 h

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



WOCHE 11 - Aufbau 1

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 STABI: Kraft/Core 00:30:00 h
DIENSTAG	RAD: Intervalle 01:15:00 h 4 x 6 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzstanz Tempo je 3 Minuten Erholung ~Erholung
MITTWOCH	LAUFEN: Grundlage 01:10:00 h 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
DONNERSTAG	LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h 5 x 500 Meter Sehr hohe Intensität je 1:30 Minuten Erholung ~Aktive Erholung 5 Minuten Aktive Erholung 5 x 500 Meter Sehr hohe Intensität je 1:30 Minuten Erholung ~Aktive Erholung 5 Minuten Aktive Erholung RAD: Grundlage 01:45:00 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 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 02:20:00 h 3 x 15 Minuten Zügiges Tempo Kurzstanz / Mitteldistanz Tempo je 10 Minuten Erholung ~Erholung Cool down: 00:10:00 h

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



SONNTAG

RAD: Grundlage 02:40:00 h

LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 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: 00:05:00 h

Gesamtumfang dieser Woche

14:20 h

Schwimmen 🏊

02:40 h

Rad 🚲

08:00 h

Laufen 🏃

02:40 h

Andere 🏋️

01:00 h

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



WOCHE 12 - Aufbau 1 (Ruhewoche)

MONTAG	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
DIENSTAG	STABI: Kraft/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 LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h
DONNERSTAG	LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h 1 x 4000 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 RAD: Regeneration 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 ~ 4 x 100 Meter Zügig Paddels je 5 Sekunden Erholung ~ 1 x 400 Meter Ausschwimmen RAD: Intervalle 02:20:00 h 4 x 5 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzstanz Tempo je 3 Minuten Erholung ~Erholung 10 Minuten Aktive Erholung 1 x 20 Minuten Zügiges Tempo Kurzstanz / Mitteldistanz Tempo Cool down: 00:10:00 h
SONNTAG	LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h 1 x 2000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo Rest locker Cool down: 00:05:00 h

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



RAD: Grundlage 01:30:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	10:55 h
Schwimmen 🏊	02:40 h
Rad 🚲	05:00 h
Laufen 🏃	02:15 h
Andere 🏋️	01:00 h

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



WOCHE 13 - Aufbau 1

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 STABI: Kraft/Core 00:30:00 h
DIENSTAG	RAD: Intervalle 01:15:00 h 2 x 3 Minuten Sprint - Max Leistung je 1 Minuten Erholung ~Erholung 5 Minuten Aktive Erholung 4 x 1 Minuten Sprint - Max Leistung je 1 Minuten Erholung ~Erholung 4 Minuten Aktive Erholung 4 x 30 Sekunden Sprint - Max Leistung je 1 Minuten Erholung ~Erholung 3 Minuten Aktive Erholung
MITTWOCH	LAUFEN: Grundlage 01:15:00 h 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
DONNERSTAG	LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h 6 x 500 Meter Sehr hohe Intensität je 1:30 Minuten Erholung ~Aktive Erholung 5 Minuten Aktive Erholung 6 x 500 Meter Sehr hohe Intensität je 1:30 Minuten Erholung ~Aktive Erholung 5 Minuten Aktive Erholung RAD: Grundlage 02:00:00 h
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 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

RAD: Intervalle 02:20:00 h

3 x 20 Minuten Zügiges Tempo Kurzstrecke / Mitteldistanz Tempo
je 10 Minuten Erholung ~Erholung

Cool down: 00:10:00 h

SONNTAG

RAD: Grundlage 03:00:00 h

LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 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: 00:05:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	15:00 h
Schwimmen 🏊	02:40 h
Rad 🚲	08:35 h
Laufen 🏃	02:45 h
Andere 🏋️	01:00 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

STABI: Kraft/Core 00:20:00 h

DIENSTAG

RAD: Intervalle 01:45:00 h

1 x 5 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzstanz Tempo
 je 1 Minuten Erholung ~Erholung
 4 x 30 Sekunden Sprint - Max Leistung
 je 30 Sekunden Erholung ~Erholung
 6 Minuten Aktive Erholung
 1 x 5 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzstanz Tempo
 je 1 Minuten Erholung ~Erholung
 4 x 30 Sekunden Sprint - Max Leistung
 je 30 Sekunden Erholung ~Erholung
 6 Minuten Aktive Erholung
 1 x 5 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzstanz Tempo
 je 1 Minuten Erholung ~Erholung
 4 x 30 Sekunden Sprint - Max Leistung
 je 30 Sekunden Erholung ~Erholung
 6 Minuten Aktive Erholung

LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h

1 x 25 Minuten Lockere Dauerlauf

Cool down: 00:05:00 h

MITTWOCH

LAUFEN: Intervalle 01:20:00 h

Warm up: 00:20:00 h
 1 x 4000 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

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

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



DONNERSTAG	RAD: Grundlage 02:00:00 h SCHWIMMEN: Freiwasser 00:40:00 h
FREITAG	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 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 02:45:00 h 3 x 4 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzstanz Tempo je 3 Minuten Erholung ~Erholung 10 Minuten Aktive Erholung 2 x 20 Minuten Zügiges Tempo Kurzstanz / Mitteldistanz Tempo je 10 Minuten Erholung ~Erholung Cool down: 00:10:00 h
SONNTAG	RAD: Grundlage 02:00:00 h 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 Cool down: 00:05:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	14:55 h
Schwimmen 🏊	03:15 h
Rad 🚲	08:30 h
Laufen 🏃	02:20 h
Andere 🏋️	00:50 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 STABI: Kraft/Core 00:20:00 h
DIENSTAG	RAD: Intervalle 01:45:00 h 3 x 8 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzstanz Tempo je 4 Minuten Erholung ~Erholung LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h 1 x 30 Minuten Lockere Dauerlauf Cool down: 00:05:00 h
MITTWOCH	LAUFEN: Intervalle 01:20:00 h Warm up: 00:20:00 h 8 x 200 Meter Sprint / Max je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung 5 Minuten Aktive Erholung 8 x 200 Meter Sprint / Max je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung 5 Minuten Aktive Erholung Cool down: 00:10:00 h SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 00:45:00 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
DONNERSTAG	RAD: Grundlage 02:00:00 h SCHWIMMEN: Freiwasser 00:40:00 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

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

RAD: Intervalle 02:45:00 h

2 x 20 Minuten Gleichmäßig hohes Tempo / Mitteldistanz Tempo
je 10 Minuten Erholung ~Erholung
1 x 30 Minuten Gleichmäßig hohes Tempo / Mitteldistanz Tempo

Cool down: 00:10:00 h

SONNTAG

RAD: Grundlage 02:00:00 h

LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h

1 x 5000 Meter Zügiger Dauerlauf

Cool down: 00:05:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	14:55 h
Schwimmen 🏊	03:15 h
Rad 🚲	08:30 h
Laufen 🏃	02:20 h
Andere 🏋️	00:50 h

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



WOCHE 16 - Aufbau 2 (Ruhewoche)

MONTAG	
DIENSTAG	STABI: Mobility/Core 00:30:00 h
MITTWOCH	SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 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: Regeneration 00:45:00 h
DONNERSTAG	RAD: Regeneration 01:00:00 h SCHWIMMEN: Freiwasser 00:40:00 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 02:45:00 h 3 x 4 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzdistanz Tempo je 3 Minuten Erholung ~Erholung 10 Minuten Aktive Erholung 2 x 20 Minuten Zügiges Tempo Kurzdistanz / Mitteldistanz Tempo je 10 Minuten Erholung ~Erholung Cool down: 00:10:00 h
SONNTAG	LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h 1 x 3000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo Rest locker Cool down: 00:05:00 h RAD: Grundlage 01:00:00 h

Gesamtumfang dieser Woche

08:55 h

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



Triathlon Trainingsplan - Olympische Distanz (Ambitioniert) - 5 Monate

Schwimmen 🏊	02:25 h
Rad 🚲	04:45 h
Laufen 🏃	01:15 h
Andere 🏋️	00:30 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 STABI: Kraft/Core 00:20:00 h
DIENSTAG	RAD: Intervalle 01:45:00 h 1 x 5 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzdistanz Tempo je 1 Minuten Erholung ~Erholung 4 x 30 Sekunden Sprint - Max Leistung je 30 Sekunden Erholung ~Erholung 6 Minuten Aktive Erholung 1 x 5 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzdistanz Tempo je 1 Minuten Erholung ~Erholung 4 x 30 Sekunden Sprint - Max Leistung je 30 Sekunden Erholung ~Erholung 6 Minuten Aktive Erholung 1 x 5 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzdistanz Tempo je 1 Minuten Erholung ~Erholung 4 x 30 Sekunden Sprint - Max Leistung je 30 Sekunden Erholung ~Erholung 6 Minuten Aktive Erholung LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h 1 x 35 Minuten Lockere Dauerlauf Cool down: 00:05:00 h
MITTWOCH	LAUFEN: Intervalle 01:20:00 h Warm up: 00:20:00 h 1 x 5000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo ohne Pause 1 x 3000 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 SCHWIMMEN: Pace-Mix 00:45:00 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	RAD: Grundlage 02:00:00 h SCHWIMMEN: Freiwasser 00:40:00 h
FREITAG	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

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



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

RAD: Intervalle 02:45:00 h

2 x 20 Minuten Gleichmäßig hohes Tempo / Mitteldistanz Tempo
je 10 Minuten Erholung ~Erholung
1 x 30 Minuten Gleichmäßig hohes Tempo / Mitteldistanz Tempo

Cool down: 00:10:00 h

SONNTAG

RAD: Grundlage 02:00:00 h

LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h

5 x 1000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo
je 500 Meter Erholung ~Aktive Erholung

Cool down: 00:05:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	14:55 h
Schwimmen 🏊	03:15 h
Rad 🚲	08:30 h
Laufen 🏃	02:20 h
Andere 🏋️	00:50 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	RAD: Intervalle 01:15:00 h 3 x 8 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzstanz Tempo je 4 Minuten Erholung ~Erholung LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h 1 x 4000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo Rest locker Cool down: 00:05:00 h
MITTWOCH	SCHWIMMEN: Kraft / Tempo 00:45:00 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 STABI: Mobility/Core 00:25:00 h
DONNERSTAG	RAD: Grundlage 01:50:00 h LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h 8 x 200 Meter Sprint / Max je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung 5 Minuten Aktive Erholung 8 x 200 Meter Sprint / Max je 200 Meter Erholung ~Aktive Erholung 5 Minuten Aktive Erholung Cool down: 00:05:00 h
FREITAG	SCHWIMMEN: Freiwasser 00:45:00 h STABI: Mobility/Core 00:20:00 h
SAMSTAG	RAD: Intervalle 03:00:00 h 4 x 5 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzstanz Tempo je 3 Minuten Erholung ~Erholung 10 Minuten Aktive Erholung 1 x 20 Minuten Zügiges Tempo Kurzstanz / Mitteldistanz Tempo LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h 1 x 25 Minuten Lockere Dauerlauf Cool down: 00:10:00 h

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



SONNTAG

LAUFEN: Intervalle 01:15:00 h

- 1 x 2000 Meter Aktive Erholung
- 1 x 4000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo
je 2000 Meter Erholung ~Aktive Erholung
- 1 x 3000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo
je 1500 Meter Erholung ~Aktive Erholung
- 1 x 2000 Meter Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo
je 1000 Meter Erholung ~Aktive Erholung
- 1 x 1000 Meter Hohe Intensität / etwas schneller als 5k WK-Tempo

Cool down: 00:05:00 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

Gesamtumfang dieser Woche	13:25 h
Schwimmen 🏊	03:00 h
Rad 🚲	06:05 h
Laufen 🏃	03:15 h
Andere 🏋️	01:05 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	RAD: Intervalle 01:15:00 h 3 x 10 Minuten Zügiges Tempo Kurzstanz / Mitteldistanz Tempo je 5 Minuten Erholung ~Erholung LAUFEN: Koppellauf 00:30:00 h 1 x 5000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo Rest locker Cool down: 00:05:00 h
MITTWOCH	SCHWIMMEN: Pace-Mix 00:45:00 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 STABI: Mobility/Core 00:25:00 h
DONNERSTAG	RAD: Grundlage 01:50:00 h LAUFEN: Intervalle 01:00:00 h 5 x 500 Meter Sehr hohe Intensität je 1:30 Minuten Erholung ~Aktive Erholung 5 Minuten Aktive Erholung 5 x 500 Meter Sehr hohe Intensität je 1:30 Minuten Erholung ~Aktive Erholung 5 Minuten Aktive Erholung Cool down: 00:05:00 h
FREITAG	SCHWIMMEN: Freiwasser 00:45:00 h STABI: Mobility/Core 00:20:00 h
SAMSTAG	RAD: Intervalle 03:00:00 h 3 x 4 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzstanz Tempo je 3 Minuten Erholung ~Erholung 10 Minuten Aktive Erholung 2 x 20 Minuten Zügiges Tempo Kurzstanz / Mitteldistanz Tempo je 10 Minuten Erholung ~Erholung LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h
SONNTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 200 Meter Einschwimmen beliebig 1 x 400 Meter Jede 4. Bahn kein Kraul

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



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

Gesamtumfang dieser Woche	12:25 h
Schwimmen 🏊	03:00 h
Rad 🚲	06:05 h
Laufen 🏃	02:15 h
Andere 🏋️	01:05 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.

