

Dein Trainingsplan für die Sprintdistanz

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 Sprintdistanz 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 🏠:	5 Wochen
Aufbau / Intensivierung 1-2 🔥:	4 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	RAD: Grundlage 01:00:00 h
MITTWOCH	LAUFEN: Grundlage 00:30:00 h
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:40:00 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	SCHWIMMEN: Grundlage 00:40:00 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 RAD: Grundlage 01:30:00 h
SONNTAG	LAUFEN: Grundlage 00:35:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	05:15 h
Schwimmen 🏊	01:20 h
Rad 🚲	02:30 h
Laufen 🏃	01:05 h
Andere 🏋️	00:20 h

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



WOCHE 2 - Grundlage 2

MONTAG	
DIENSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:40:00 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
MITTWOCH	LAUFEN: Grundlage 00:35:00 h
DONNERSTAG	RAD: Grundlage 01:10:00 h LAUFEN: Regeneration 00:30:00 h
FREITAG	STABI: Mobility/Core 00:20:00 h
SAMSTAG	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 LAUFEN: Grundlage 00:40:00 h
SONNTAG	RAD: Grundlage 01:20:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	06:00 h
Schwimmen 🏊	01:25 h
Rad 🚲	02:30 h
Laufen 🏃	01:45 h
Andere 🏋️	00:20 h

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



WOCHE 3 - Grundlage 2

MONTAG	
DIENSTAG	LAUFEN: Grundlage 00:35:00 h
MITTWOCH	RAD: Grundlage 01:00:00 h
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:40:00 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 LAUFEN: Regeneration 00:30:00 h
FREITAG	STABI: Mobility/Core 00:20:00 h
SAMSTAG	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 LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h
SONNTAG	RAD: Grundlage 01:30:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	06:05 h
Schwimmen 🏊	01:25 h
Rad 🚲	02:30 h
Laufen 🏃	01:50 h
Andere 🏋️	00:20 h

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



WOCHE 4 - Grundlage 3 (Ruhewoche)

MONTAG	
DIENSTAG	RAD: Grundlage 01:00:00 h
MITTWOCH	LAUFEN: Grundlage 00:40:00 h
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Regeneration 00:40:00 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
FREITAG	STABI: Mobility/Core 00:25:00 h
SAMSTAG	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 LAUFEN: Grundlage 00:40:00 h
SONNTAG	RAD: Intervalle 01:10:00 h 5 x 4 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzdistanz Tempo je 2 Minuten Erholung ~Erholung LAUFEN: Koppellauf 00:15:00 h 1 x 15 Minuten Lockere Dauerlauf

Gesamtumfang dieser Woche	05:35 h
Schwimmen 🏊	01:25 h
Rad 🚲	02:10 h
Laufen 🏃	01:35 h
Andere 🏋️	00:25 h

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



WOCHE 5 - Grundlage 3

MONTAG	
DIENSTAG	RAD: Grundlage 01:10:00 h
MITTWOCH	LAUFEN: Intervalle 00:40:00 h 10 x 200 Meter Sehr hohe Intensität je 1 Minuten Erholung ~Aktive Erholung
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:40:00 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
FREITAG	STABI: Mobility/Core 00:25:00 h LAUFEN: Regeneration 00:35:00 h
SAMSTAG	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 01:20:00 h
SONNTAG	LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	06:20 h
Schwimmen 🏊	01:25 h
Rad 🚲	02:30 h
Laufen 🏃	02:00 h
Andere 🏋️	00:25 h

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



WOCHE 6 - Aufbau 1

MONTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:40:00 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: Grundlage 00:40:00 h
MITTWOCH	RAD: Grundlage 01:00:00 h
DONNERSTAG	LAUFEN: Intervalle 00:40:00 h Warm up: 00:10:00 h 10 x 200 Meter Sprint / Max je 1 Minuten Erholung ~Aktive Erholung Cool down: 00:10:00 h
FREITAG	STABI: Mobility/Core 00:25:00 h
SAMSTAG	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 01:30:00 h
SONNTAG	RAD: Intervalle 01:00:00 h 4 x 5 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzdistanz Tempo je 3 Minuten Erholung ~Erholung LAUFEN: Koppellauf 00:20:00 h 1 x 15 Minuten Lockere Dauerlauf

Gesamtumfang dieser Woche	07:00 h
Schwimmen 🏊	01:25 h
Rad 🚲	03:30 h
Laufen 🏃	01:40 h
Andere 🏋️	00:25 h

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



WOCHE 7 - Aufbau 1

MONTAG	
DIENSTAG	LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h
MITTWOCH	RAD: Grundlage 01:10:00 h
DONNERSTAG	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 LAUFEN: Regeneration 00:35:00 h
FREITAG	STABI: Mobility/Core 00:25:00 h RAD: Grundlage 01:15:00 h
SAMSTAG	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 LAUFEN: Intervalle 00:40:00 h 6 x 500 Meter Sehr hohe Intensität je 1:30 Minuten Erholung ~Aktive Erholung
SONNTAG	RAD: Grundlage 01:20:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	07:40 h
Schwimmen 🏊	01:30 h
Rad 🚲	03:45 h
Laufen 🏃	02:00 h
Andere 🏋️	00:25 h

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



WOCHE 8 - Aufbau 2 (Ruhewoche)

MONTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:45:00 h 1 x 300 Meter Einschwimmen beliebig 10 x 100 Meter im Wechsel mit/ohne Paddles (mäßiges Tempo, Fokus auf kräftigen Zug) 1 x 200 Meter 1 x 200 Meter Ausschwimmen
DIENSTAG	RAD: Intervalle 01:00:00 h 4 x 5 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzstanz Tempo je 3 Minuten Erholung ~Erholung
MITTWOCH	LAUFEN: Grundlage 00:40:00 h
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:40:00 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 RAD: Grundlage 01:20:00 h
FREITAG	STABI: Mobility/Core 00:25:00 h
SAMSTAG	RAD: Grundlage 01:30:00 h
SONNTAG	LAUFEN: Grundlage 00:30:00 h

Gesamtumfang dieser Woche	06:50 h
Schwimmen 🏊	01:25 h
Rad 🚲	03:50 h
Laufen 🏃	01:10 h
Andere 🏋️	00:25 h

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



WOCHE 9 - Aufbau 2

MONTAG	
DIENSTAG	LAUFEN: Intervalle 00:45:00 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
MITTWOCH	RAD: Grundlage 01:20:00 h
DONNERSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:40:00 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	LAUFEN: Grundlage 00:40:00 h
SAMSTAG	RAD: Grundlage 01:40:00 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
SONNTAG	RAD: Intervalle 01:15:00 h 4 x 6 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzdistanz Tempo je 3 Minuten Erholung ~Erholung LAUFEN: Koppellauf 00:20:00 h 1 x 15 Minuten Lockere Dauerlauf

Gesamtumfang dieser Woche	07:25 h
Schwimmen 🏊	01:25 h
Rad 🚲	04:15 h
Laufen 🏃	01:45 h
Andere 🏋️	00:00 h

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



WOCHE 10 - Höchstleistung

MONTAG	
DIENSTAG	LAUFEN: Intervalle 00:45:00 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
MITTWOCH	RAD: Grundlage 01:00:00 h
DONNERSTAG	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 LAUFEN: Grundlage 00:45:00 h
FREITAG	STABI: Kraft/Core 00:30:00 h
SAMSTAG	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 RAD: Intervalle 01:10:00 h 4 x 6 Minuten Hohes, aber kontrolliertes Tempo / Kurzstanz Tempo je 3 Minuten Erholung ~Erholung
SONNTAG	RAD: Grundlage 01:10:00 h LAUFEN: Koppellauf 00:20:00 h 1 x 2000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo Rest locker

Gesamtumfang dieser Woche	07:10 h
Schwimmen 🏊	01:30 h
Rad 🚲	03:20 h
Laufen 🏃	01:50 h
Andere 🏋️	00:30 h

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



WOCHE 11 - Höchstleistung

MONTAG	
DIENSTAG	LAUFEN: Intervalle 00:45:00 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
MITTWOCH	RAD: Grundlage 01:00:00 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 LAUFEN: Grundlage 00:50:00 h
FREITAG	STABI: Kraft/Core 00:30:00 h
SAMSTAG	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
SONNTAG	RAD: Grundlage 01:20:00 h LAUFEN: Koppellauf 00:20:00 h 1 x 3000 Meter GA2 - Schwelle / ~ 10km Wettkampftempo Rest locker

Gesamtumfang dieser Woche	06:15 h
Schwimmen 🏊	01:30 h
Rad 🚲	02:20 h
Laufen 🏃	01:55 h
Andere 🏋️	00:30 h

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



WOCHE 12 - Wettkampf

MONTAG	
DIENSTAG	SCHWIMMEN: Grundlage 00:40:00 h
MITTWOCH	RAD: Grundlage 00:45:00 h
DONNERSTAG	LAUFEN: Grundlage 00:30:00 h
FREITAG	
SAMSTAG	LAUFEN: Grundlage 00:15:00 h
SONNTAG	PrioA Wettkampf - Sprintdistanz

Gesamtumfang dieser Woche	02:10 h
Schwimmen 🏊	00:40 h
Rad 🚲	00:45 h
Laufen 🏃	00:45 h
Andere 🏆	00:00 h

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

