



Wichtige Tipps zur Planung des Trainings.

Dieser 8 wöchige Trainingsplan ist beispielhaft und dient lediglich als Leitfaden für eine Vorbereitung. Er ist nicht exakt auf das Zeitbudget des Einzelnen abgestimmt. Dies ist nur mit einer individuellen Trainingsplanung unter Anleitung möglich. Das Ziel des Plans liegt in der Entwicklung einer Belastungsverträglichkeit in allen 3 Disziplinen.

Dabei gilt nicht das Motto „viel hilft viel“. Je nach Zeitbudget sollte das Training in den Umfängen angepasst werden. Das Training besteht aus extensiven Grundlagenblöcken, mit dem Ziel der Verbesserung des Fettstoffwechsels (Grundlage). Dies verbessert die Erholungsfähigkeit nach Trainingseinheiten. Durch kürzere Intervalle (z.B. Intervall-belastungen 30s, Tempoläufe) und Kraftausdauereinheiten wird die Verträglichkeit für höhere Belastungen und höheres Tempo über einen längeren Zeitraum verbessert.

Für das Schwimmtraining empfiehlt sich ein mehrmaliges Techniktraining bei einem Experten. Dies verbessert den Vortrieb im Wasser und spart Kräfte für das Radfahren und Laufen. Generell gilt es dem Körper ausreichend Pausen zur Erholung zu geben. Dies bedeutet für den Einsteiger mehr und längere Pausen, wie für den Fortgeschrittenen. Bei intensiven Einheiten empfiehlt sich für den Einsteiger, abweichend vom Plan, am nächsten Tag ein Pausentag einzulegen. Dies ist speziell in den ersten beiden Trainingswochen besonders zu beachten.

Woche/Tag	Art	Inhalt	Dauer (Std.)	Intensität (% der max. HF)
1/Mo	Pause			
1/Di	Rad	Grundlage	1,5	65 - 70%
1/Mi	Lauf	Grundlage	1	65 - 70%
1/Do	Pause			
1/Fr	Schwimmen	Technik (500m)/ Grundlage (2*500m)	1	65 - 70%
1/Sa	Pause			
1/So	Lauf	Tempolauf 3*6min, dazw. 6 min locker	1	ca. 80%
2/Mo	Pause			
2/Di	Lauf	Grundlage	1	65 - 70%
2/Mi	Rad	Kraftausdauer (am Berg) 3*8 min mit Tf 50	1,5	ca. 80%
2/Do	Pause			
2/Fr	Schwimmen	Technik (500m)/Kraftausdauer 2*400m (Paddles/Pull Buoy)	1	ca. 80%
2/Sa	Pause			
2/So	Lauf/Rad	Grundlage	1 bis 2	65 - 70%
3/Mo	Pause			
3/Di	Rad	Grundlage	1,5	65 - 70%
3/Mi	Lauf	Grundlage	1	65 - 70%
3/Do	Pause			
3/Fr	Schwimmen	Grundlage	1	65 - 70%
3/Sa	Pause			
3/So	Lauf/Rad	Grundlage	1 bis 2	65 - 70%
4/Mo	Pause			
4/Di	Rad	Intervall B60"/P60" (3 Serien mit je 4 Wdh. dazw. 8 min locker)	1,5	>85%
4/Mi	Lauf	Tempolauf 3*8min, dazw. 8 min locker	1	ca. 80%
4/Do	Pause			
4/Fr	Schwimmen	Technik (500m)/Intervall 3*100m/dazw. 100m locker (3 Serien, dazw. 200m loc)	1	>85%
4/Sa	Pause			
4/So	Lauf/Rad	Grundlage	1 bis 2	65 - 70%
5/Mo	Pause			
5/Di	Lauf	Intervall B60"/P120" (3 Serien a 3 Wdh. , dazw. 8min Trabpause)	1	>85%
5/Mi	Rad	Kraftausdauer (am Berg) 3*10 min (Tf 50, dazw. 10 min locker)	1,5	ca. 80%
5/Do	Pause			
5/Fr	Schwimmen	Technik (500m)/Intervall 4*100m/dazw. 100m locker (3 Serien, dazw. 200m loc)	1	>85%
5/Sa	Pause			
5/So	Lauf/Rad	Grundlage	1 bis 2	65 - 70%
6/Mo	Pause			
6/Di	Rad	Grundlage	1,5	65 - 70%
6/Mi	Lauf	Grundlage	1	ca. 70%
6/Do	Pause			
6/Fr	Schwimmen	Grundlage	1	ca. 70%
6/Sa	Pause			
6/So	Rad+Lauf	Grundlage 1,5 Std. Rad + 30 min Lauf	1 bis 2	65 - 70%
7/Mo	Pause			
7/Di	Rad	Intervall B60"/P60" (3 Serien mit je 4 Wdh. , dazw. 8min locker)	1,5	>85%
7/Mi	Lauf	Tempolauf 3*10min, dazw. 10 min locker	1	ca. 80%
7/Do	Pause			
7/Fr	Schwimmen	Technik (500m)/Kraftausdauer 3*400m (Paddles/Pull Buoy/Ganze Lage)	1	ca. 80%
7/Sa	Pause			
7/So	Rad+Lauf	Grundlage 1,5 Std. Rad + 30 min Lauf	1 bis 2	65 - 70%
8/Mo	Pause			
8/Di	Schwimmen	Grundlage 1000m	0,5	
8/Mi	Rad+Lauf	Wechseltraining (Rad 45 min + Lauf 20 min)	1,5	75 - 80 %
8/Do	Pause			
8/Fr	Pause			
8/Sa	Rad	Kraftausdauer (am Berg) 3*10 min (Tf 50, dazw. 10 min locker)	1,5	ca. 80%
8/So	Rad+Lauf	Grundlage 1,5 Std. Rad + 30 min Lauf	1 bis 2	65 - 70%

Legende: "B"=Belastung; "P" = aktive Pause
"HF" = Herzfrequenz; Tf= Trittfrequenz

Intensität >85% der max. HF
mittlere Intensität
Grundlagentraining

Zoot Sports ist ein führender Hersteller von authentischer Ausdauer- und Triathlonbekleidung für Wettkampf und Training, Laufschuhe und Neoprenanzügen mit bahnbrechenden, innovativen Produktlösungen für jeden Athleten. Von Start bis Ziel – von Kopf bis Fuß. Weitere Informationen zu Zoot Sports finden Sie unter <http://zootsports.com>

