

Trainingsplan

Die aufgeführten Trainingspläne sind als Anregung für die letzten 3 Monate vor unserem Volkstriathlon gedacht.

Allgemeiner Hinweis:

Vor dem 1. Training ist die Konsultation beim Sport- / Hausarzt, vor allem bei den Risikogruppen (Raucher, Übergewichtige, Familiäre KHK-Erkrankungen, Stress geplagte), ratsam. Wenn Ihr Arzt ein EKG vorschlägt, dann bestehe bitte auf einem EKG unter Belastung.

Wocheneinteilung: 1. Woche leicht / 2. Woche mittel / 3. Woche schwerer Wochen 1, 2 und 4:

Tag

SportartMinuten/UmfangBemerkung

Mo

Di

Schwimmen 15' oder 400 m

4x 100 m, zügig

Mi

Do

Laufen 30' oder 4 km

Joggen / Puls 120 - 140 Schläge pro Minute.

Fr

Sa

Rad 45' oder 15 km

Ruhiges Fahren.

So

Schwimmen 15' oder 400 m

Dauerschwimmen, möglichst ohne Pausen.

Total

Triathlontraining105' oder 19,7 km

2x Schwimmen / 1x Radfahren / 1x Laufen Wochen 3, 5 und 7

Tag

Sportart Minuten/UmfangBemerkung

Mo

Di

Radfahren>60' oder 20 km

Rad fahren (Annahme >20 km/h)

Mi

Do

Laufen > 30' oder 4,5 km

Joggen (Annahme >6.7 Min./km)

Puls <150 Schläge pro Minute

Fr

Sa

Rad40' oder 15 km

Ruhiges Fahren / Puls <145 Schläge pro Minute

So

Schwimmen 15' oder >500 m

5x 100 m mit Pausen so kurz als möglich.

Total

Triathlontraining147' oder 40 km

1x Schwimmen / 2x Radfahren / 1x Laufen

Wochen 6, 8 und 10

Tag

Sportart Minuten/UmfangBemerkung

Mo

Di

Laufen 30' oder 4,75 km

Laufen (Annahme ca. >6,3 min / km)

Mi

Do

Schwimmen 20' oder >600 m

Schwimmen

/ 2x 200 m mit Pausen von 10 Sek. TRIATHLON

Fr

Sa

Rad 60' oder >20 km

Rad fahren (Annahme 20 km/h)

So

Laufen 33' oder 5 km

Laufen (Annahme 6,5 min / km)

Total

Triathlontraining 140' oder 30,5 km

1x Schwimmen / 1x Radfahren / 2x Laufen

Wochen 9 und 11:

In diesen Wochen sollen nach den Zeiten trainiert werden, die Kilometer sind lediglich unsere Annahmen (es darf auch mehr Kilometer sein!). Es soll das zeitliche Durchhalten geübt werden.

Tag

Sportart Minuten/Umfang Bemerkung

Mo

Di

Schwimmen 20' oder >650 m

Schwimmen, ohne Pause

Mi

Rad60' oder 21 km

Rad fahren (Annahme 21 km/h)

Do

Fr

Schwimmen 15' oder >500 m

Schwimmen / 2x 250 m schnell
TRIATHLON-DISTANZ
IN 3 TAGEN

Sa

Rad60' oder 21 km

Rad fahren (Annahme 21 km/h)

So

Laufen 30' oder 4,75 km

Laufen (Annahme >6.3 km/h)

Total

Triathlontraining 185' oder 48 km

2x Schwimmen / 2x Radfahren / 1x Laufen

Woche 12

=> Power Woche, alles geben was was drin ist!

In dieser Woche soll nach Kilometer trainiert werden. Unsere Zeitangaben sind lediglich Annahmen die je nach Trainingsgrad unterschiedlich sein kann (es darf auch schneller sein!). Die einzelnen Disziplinen sollen im Wettkampf-Tempo absolviert werden. Das Kombinieren der einzelnen Sportarten wird trainiert.

Tag

Sportart Minuten/Umfang Bemerkung

Mo

Di

Schwimmen <15' oder 500 m

Schwimmen, ohne Pause TRIATHLON-
DISTANZ
IN 3 TAGEN

Mi

Rad fahren 55' oder 20 km

Rad fahren (Annahme <23 km/h)

Do

Laufen >30' oder 5 km

Laufen (Annahme <6min / km)

Fr

Sa

Rad / Laufen 55' / 30' oder 20 / 5 km

Kombitraining: Rad fahren / Laufen TRIATHLON
100 Minuten

So

Schwimmen <15' oder 500m

Triathlon-Distanz, Schwimmen

Total

Triathlontraining 200' oder 51 km

2x Schwimmen / 2x Rad / 3x Laufen

Woche 13: Die Woche vor dem Wettkampf

Tag

Sportart Minuten/Umfang Bemerkung

Das was Spaß macht

nicht zu Hart trainieren

- 4 Tage

Rad

nicht zu hart trainieren

- 3 Tage

Joggen

Easy, Kreislauf muss in Schwung bleiben.

- 2 Tage

Schwimmen

Schwimmen, keine Kraft verschwenden, Puls muss in Schwung kommen

- 1 Tag

Kein Training

Viel Trinken und kohlenhydratreiche Kost zu sich nehmen

Wettkampftag 25, 5 km

Viel Spaß

Wenn Du zu mehr fähig bist, so passe die Kilometerleistung & die Geschwindigkeit einfach an. Die Wocheneinteilungen würden wir aber einhalten.