

TRAININGSPLAN WOCHE 1.

Tag

1



Koyawa-Kraulkurs-Theorie und vorgeschlagene Übungen! Wenn du einen anderen Kraulkurs besuchst, kannst du während der ersten 6 Wochen alle Schwimmen-Anleitungen im Trainingsplan ignorieren und ab Woche 7 wieder einsteigen.

2



Koyawa-Kraulkurs-Übungen und gleich im Anschluss: Laufen insgesamt 10'. Immer 1' locker laufen im Wechsel mit 1' ruhig gehen. *Hinweis: Du kannst dazu entweder Kraulkurs-Stabiübungen oder Triathlonkurs-Stabiübungen machen!*

3



Ruhetag - kein Training.

4



Koyawa-Kraulkurs-Übungen und gleich im Anschluss: Laufen 15'. Immer 1' locker laufen im Wechsel mit 1' ruhig gehen. *Hinweis: Du kannst dazu entweder Kraulkurs-Stabiübungen oder Triathlonkurs-Stabiübungen machen!*

5



Ruhetag - kein Training.

6



Koyawa-Kraulkurs-Übungen und gleich im Anschluss: Laufen 20'. Immer 1' locker laufen im Wechsel mit 1' ruhig gehen. *Hinweis: Du kannst dazu entweder Kraulkurs-Stabiübungen oder Triathlonkurs-Stabiübungen machen!*

7



Ruhetag - kein Training.

Zu deiner Information: Im Trainingsplan verwende ich Abkürzungen. s bedeutet Sekunden, ' steht für Minuten, kr für kraulen.

TRAININGSPLAN WOCHE 2.

Tag

1



Theorie

Trockenübungen

Koyawa-Kraulkurs -Theorie und vorgeschlagene Übungen!

2



Trockenübungen



Koyawa-Kraulkurs-Übungen und gleich im Anschluss: Laufen 25'. Immer 1' locker laufen im Wechsel mit 1' ruhig gehen. *Hinweis: Du kannst dazu entweder Kraulkurs-Stabiübungen oder Triathlonkurs-Stabiübungen machen!*

3



Ruhetag - kein Training.

4



Theorie



Koyawa-Kraulkurs-Theorie, kein Training.

5



Trockenübungen



Koyawa-Kraulkurs-Übungen und gleich im Anschluss: Laufen 30'. Immer 1' locker laufen im Wechsel mit 1' ruhig gehen. *Hinweis: Du kannst dazu entweder Kraulkurs-Stabiübungen oder Triathlonkurs-Stabiübungen machen!*

6



Ruhetag - kein Training.

7



Trockenübungen



Koyawa-Kraulkurs -Übungen und gleich im Anschluss: Laufen 30'. Immer 1' locker laufen im Wechsel mit 1' ruhig gehen. *Hinweis: Du kannst dazu entweder Kraulkurs-Stabiübungen oder Triathlonkurs-Stabiübungen machen!*

TRAININGSPLAN WOCHE 3.

Tag

1



Theorie
Trockenübungen

Koyawa-Kraulkurs-Theorie und vorgeschlagene Übungen!

2



Trockenübungen



Koyawa-Kraulkurs -Übungen und gleich im Anschluss: Laufen 30'. Immer 2' locker laufen im Wechsel mit 1' ruhig gehen. *Hinweis: Du kannst dazu entweder Kraulkurs-Stabiübungen oder Triathlonkurs-Stabiübungen machen!*

3



Ruhetag - kein Training.

4



Trockenübungen



Koyawa-Kraulkurs-Übungen und gleich im Anschluss: Laufen 30'. Immer 2' locker laufen im Wechsel mit 1' ruhig gehen. *Hinweis: Du kannst dazu entweder Kraulkurs-Stabiübungen oder Triathlonkurs-Stabiübungen machen!*

5



Theorie



Koyawa-Kraulkurs -Theorie, kein Training.

6



Trockenübungen



Koyawa-Kraulkurs-Übungen und gleich im Anschluss: Laufen 30'. Immer 3' locker laufen im Wechsel mit 1' ruhig gehen. *Hinweis: Du kannst dazu entweder Kraulkurs-Stabiübungen oder Triathlonkurs-Stabiübungen machen!*

7



Ruhetag - kein Training.

TRAININGSPLAN WOCHE 4.

Tag

1



Theorie

Trockenübungen

Koyawa-Kraulkurs-Theorie und vorgeschlagene Übungen!

2



Trockenübungen



Koyawa-Kraulkurs -Übungen und gleich im Anschluss: Laufen 30' immer 3' locker laufen im Wechsel mit 1' ruhig gehen. *Hinweis: Du kannst dazu entweder Kraulkurs-Stabiübungen oder Triathlonkurs-Stabiübungen machen!*

3



Ruhetag - kein Training.

4



Trockenübungen



Koyawa-Kraulkurs -Übungen und gleich im Anschluss: Laufen 30'. Immer 4' locker laufen im Wechsel mit 1' ruhig gehen. *Hinweis: Du kannst dazu entweder Kraulkurs-Stabiübungen oder Triathlonkurs-Stabiübungen machen!*

5



Theorie



Koyawa-Kraulkurs-Theorie, kein Training.

6



Trockenübungen



Koyawa-Kraulkurs-Übungen und gleich im Anschluss: Laufen 30'. Immer 5' locker laufen im Wechsel mit 1' ruhig gehen. *Hinweis: Du kannst dazu entweder Kraulkurs-Stabiübungen oder Triathlonkurs-Stabiübungen machen!*

7



Ruhetag - kein Training.

TRAININGSPLAN WOCHE 5.

Tag

1



Koyawa-Kraulkurs-Theorie mit vorgeschlagene Übungen und gleich im Anschluss: Laufen 30'. Immer 6' locker laufen im Wechsel mit 1' ruhig gehen. *Hinweis: Du kannst dazu entweder Kraulkurs-Stabiübungen oder Triathlon-Einsteigerkurs-Stabiübungen machen!*

2



Koyawa-Kraulkurs-Theorie, kein Training

3



Koyawa Kraulkurs an Land und im Wasser

4



Laufen 30'. Immer 7' locker laufen im Wechsel mit 1' ruhig gehen. Im Anschluss Stabiübungen aus dem Triathlon-Einsteigerkurs

5



Koyawa-Kraulkurs-Theorie und gerne auch Trockenübungen (kein Stabi)

6



Ruhetag - kein Training.

7



Laufen insgesamt 30' immer 8' locker laufen im Wechsel mit 1' ruhig gehen, gefolgt von Schwimmtraining. Diese Einheit kannst du auch in jeweils zwei Einheiten aufteilen: Einen Vormittag und einen Nachmittag oder auch Samstag und Sonntag,

TRAININGSPLAN WOCHE 6.

Tag

1



Theorie
Trockenübungen

Koyawa-Kraulkurs-Theorie mit vorgeschlagene Übungen

2



Wassertraining

Koyawa-Kraulkurs-Übungen im Wasser

3



Laufen 30', immer 9' locker laufen im Wechsel mit 1' ruhig gehen. Im Anschluss Stabiübungen aus dem Triathlon-Einsteigerkurs

4



Ruhetag - kein Training.

5



Laufen 30', immer 14' locker laufen im Wechsel mit 1' ruhig gehen. Im Anschluss Stabiübungen aus dem Triathlon-Einsteigerkurs

6



Ruhetag - kein Training.

7



Wassertraining

Laufen insgesamt 30', locker entspannt joggen! Die Länge der Laufeinheit ist wichtiger als das Tempo! Zweite Einheit: Schwimmtraining. Diese Einheit kannst du auch auf zwei Portionen am Samstag und Sonntag verteilen, aber du darfst das Laufen und das Schwimmen auch gern koppeln.

TRAININGSPLAN WOCHE 7.

Tag

1



Ruhetag - kein Training.

2



Wassertraining

Beliebig einschwimmen inkl. Technikübungen
Hauptserie: 10 x 25 kr (kr = Kraul) ruhig / 45s Pause
Beliebig ausschwimmen

3



Laufen: 30' locker und entspannt joggen!
Im Anschluss Stabiübungen aus dem Triathlon-Einsteigerkurs

4



Ruhetag - kein Training.

5



Laufen: 30' locker.
Im Anschluss Stabiübungen aus dem Triathlon-Einsteigerkurs

6



Wassertraining

Beliebig einschwimmen inkl. Technikübungen
Hauptserie: 15 x 25 kr ruhig / 30s Pause
Beliebig ausschwimmen

7



Laufen insgesamt 30' locker und entspannt joggen!

TRAININGSPLAN WOCHE 8.

Tag

1



Ruhetag - kein Training.

2



Wassertraining

Beliebig einschwimmen inkl. Technikübungen
Hauptserie: 20 x 25 kr (kr = Kraul) ruhig / 30s Pause
Beliebig ausschwimmen

3



Laufen: 30' locker und entspannt joggen!
Im Anschluss Stabiübungen aus dem Triathlon-Einsteigerkurs

4



Ruhetag - kein Training.

5



Laufen: 20' leicht progressiv. Versuche die zweite Hälfte schneller zu laufen als die Erste!
Im Anschluss Stabiübungen aus dem Triathlon-Einsteigerkurs

6



Wassertraining

Beliebig einschwimmen inkl. Technikübungen
Hauptserie: 25 x 25 kr ruhig / 30s Pause
Beliebig ausschwimmen

7



Radfahren 45', locker mit einer Trittfrequenz von mindestens 80 Umdrehungen pro Minute,
gefolgt von 15' locker laufen. Versuche die Wechselzeit von Radfahren zum Laufen unter 10
Minuten zu halten

TRAININGSPLAN WOCHE 9.

Tag

1



Ruhetag - kein Training.

2



Wassertraining

Beliebig einschwimmen inkl. Technikübungen

Hauptserie: 30 x 25 kr locker / 30s

Beliebig ausschwimmen

3



Laufen: 30' locker.

Im Anschluss Stabiübungen aus dem Triathlon-Einsteigerkurs

4



Ruhetag - kein Training.

5



Laufen: 30' progressiv. Versuche die zweite Hälfte schneller zu laufen als die Erste!

Im Anschluss Stabiübungen aus dem Triathlon-Einsteigerkurs

6



Beliebig einschwimmen inkl. Technikübungen

Hauptserie: 15 x 50 kr locker / 30s

Beliebig ausschwimmen

7



Radfahren 60' locker alles mit einer Trittfrequenz von mindestens 80 Umdrehungen pro Minute, gefolgt von 10' laufen nach Tagesform! (Darf also auch schneller sein!)

TRAININGSPLAN WOCHE 10.

Tag

1



Ruhetag - kein Training.

2



Wassertraining

Beliebig einschwimmen inkl. Technikübungen

Hauptserie: 3 x 100 kr locker / 60s + 9 x 50 kr locker / 30s

Beliebig ausschwimmen

3



Laufen: 45' locker.

Im Anschluss Stabiübungen aus dem Triathlon-Einsteigerkurs

4



Ruhetag - kein Training.

5



Radfahren 60', vorwiegend locker mit einer Trittfrequenz von mindestens 80 Umdrehungen pro Minute, aber in der Mitte 5 x 1' schnell / 2' locker einbauen.

6



Wassertraining

Beliebig einschwimmen inkl. Technikübungen

Hauptserie: 5 x 100 kr locker / 45s + 5 x 50 kr locker oder zügig / 30s

Beliebig ausschwimmen

7



Radfahren 30', alles locker alles mit einer Trittfrequenz von mindestens 80 Umdrehungen pro Minute, gefolgt von 30' laufen, gerne progressiv (also gegen Ende schneller werden).

TRAININGSPLAN WOCHE 11.

Tag

1



Ruhetag - kein Training.

2



Wassertraining

Beliebig einschwimmen inkl. Technikübungen

Hauptserie: 3 x 200 kr locker / 60s + 4 x 50 kr schnell / 30s

Beliebig ausschwimmen

3



Radfahren 30'; 10' locker + 10 x (40s Vollgas / 20s locker) + 10' locker ausfahren alles mit einer Trittfrequenz von mindestens 80 Umdrehungen pro Minute, gefolgt von 15' laufen, 5' locker einlaufen + 4 x 1' schnell / 1' gehen + 2' locker auslaufen

4



Stabiübungen aus dem Triathlon-Einsteigerkurs

5



Radfahren 60', locker mit einer Trittfrequenz von mindestens 80 Umdrehungen pro Minute, gefolgt von 30' locker laufen

6



Ruhetag - kein Training.

7



GENERALPROBE: Schwimmen 400-600m kr Dauerschwimmen (erst 100m aufwärmen!), gefolgt von 20' locker bis zügigem Radfahren und danach gleich 10-15' laufen nach Tagesform. Versuche die Wechselzeiten möglichst kurz zu halten und teste deine Wettkampfsausrüstung!

TRAININGSPLAN WOCHE 12.

Tag

1



Ruhetag - kein Training.

2



Beliebig einschwimmen
750m kr locker Dauerschwimmen
beliebig ausschwimmen

3



Stabiübungen aus dem Triathlon-Einsteigerkurs

4



Radfahren 20' locker + Laufen 10' locker

5



Ruhetag - kein Training.

6



Ruhetag - kein Training.

7



PARTY TIME!
Viel Spaß!