

# TRAININGSPLAN WOCHE 1.

## Tag

1



Theorie

Trockenübungen

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



Trockenübungen



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



Trockenübungen



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



Trockenübungen



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 WOCHEN 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 WOCHEN 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 WOCHEN 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

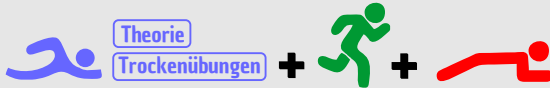


Ruhetag - kein Training.

## TRAININGSPLAN WOCHEN 5.

### Tag

1



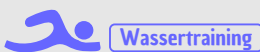
Koyawa-Kraulkurs-Theorie mit vorgeschlagene Übungen und gleich im Anschluss: Laufen 30'. Immer 6' locker laufen im Wechsel mit 1' ruhig gehen. *Hinweis: Du kannst dazu entweder Kraulkurs-Stabiübungen oder Triathlon-Einsteigerkurs-Stabiübungen machen!*

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, außer 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 WOCHEN 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 WOCHEN 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



Wassertraining

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 WOCHEN 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 WOCHEN 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!