

Woche 1 (3:30 Std.)

Di: (30 Min.) Schwimmen (S) – 150 m Einschwimmen, 2-mal 250 m Tempo 1*, 150 m Ausschwimmen
Mi: (30 Min.) Laufen (L) – 30 Min. Tempo 1*
Do: (1 Std.) Radfahren (R) – 60 Min. Tempo 1
Sa: (30 Min.) L – 30 Min. Tempo 1
So: (1 Std.) R – 60 Min. Tempo 1

Woche 2 (3:45 Std.)

Di: (30 Min.) S – 150 m Einschwimmen, 100 m Beine, 300 m Arme, 200 m Tempo 1, 150 m Ausschwimmen
Mi: (30 Min.) L – 30 Min. Tempo 1
Do: (1 Std.) R – 60 Min. Tempo 1
Sa: (45 Min.) L – 45 Min. Tempo 1
So: (1 Std.) L – 60 Min. Tempo 1

Woche 3 (4 Std.)

Di: (45 Min.) S – 150 m Einschwimmen, 400 m Wohlfühltempo, dann je 25 m Tempo 1 + 2, 6-mal im Wechsel, 150 m Ausschwimmen
Mi: (30 Min.) L – 30 Min. Tempo 1
Do: (1 Std.) R – 60 Min. Tempo 1
Sa: (45 Min.) L – 45 Min. Tempo 1
So: (1 Std.) R – 60 Min. Tempo 1

Woche 4 (5:40 Std.)

Di: (40 Min.) S – 150 m Einschwimmen, 3-mal 250 m Wohlfühltempo, 150 m Ausschwimmen
Mi: (1 Std.) L – 15 Min. Einlaufen, Lauf-ABCÜbungen**, dann 5-mal 2 Min. Tempo 2 mit je 2 Min. Trabpause, 15 Min. Auslaufen
Do: (1:30 Std.) R – 20 Min. Einfahren, 5 km WT, 40 Min. Ausfahren
Sa: (1 Std.) L – 60 Min. Tempo 1
So: (1:30 Std.) R – 20 Min. Einfahren, 5 km WT, 40 Min. Ausfahren

Woche 5 (4:05 Std.)

Di: (50 Min.) S – 150 m Einschwimmen, 100 m Beine, 300 m Arme, dann je 25 m Tempo 1 + 2, 8-mal im Wechsel, 150 m Ausschwimmen
Mi: (1 Std.) Pyramidenlauf – 15 Min. Einlaufen, dann 1, 2, 3, 4, 3, 2, 1 Min. Tempo 2 mit je 1 Min. Trabpause, 15 Min. Auslaufen
Do: (1:30 Std.) R – 20 Min. Einfahren; 7,5 km WT, 40 Min. Ausfahren
Sa: (45 Min.) L – 45 Min. Tempo 1

Woche 6 (5:25 Std.)

Di: (50 Min.) S – 150 m Einschwimmen, 4-mal 50 m Tempo 2, 400 m Tempo 1, 4-mal 50 m Tempo 2, 150 m Ausschwimmen
Mi: (50 Min.) L – 15 Min. Einlaufen, Lauf-ABCÜbungen, dann 10-mal 1 Min. Tempo 2 mit je 1 Min. Trabpause, 15 Min. Auslaufen
Do: (1:15 Std.) R – 20 Min. Einfahren, 7,5 km WT, 40 Min. Ausfahren
Sa: (1 Std.) L – 60 Min. Tempo 1
So: (1:30 Std.) R – 20 Min. Einfahren, 7,5 km WT, 40 Min. Ausfahren

Woche 7 (4:50 Std.)

Di: (50 Min.) S – 150 m Einschwimmen, 800 m Fahrtspiel***, 150 m Ausschwimmen
Mi: (1 Std.) L – Fahrtspiel
Do: (1 Std.) R – 60 Min. Tempo 1
Sa: (1 Std.) L – 60 Min. Tempo 1
So: (1 Std.) R – 60 Min. Tempo 1

Woche 8 (5:50 Std.)

Di: (50 Min.) S im Freiwasser (am besten mit Neopren) – 150 m Einschwimmen, 500 m Tempo 1 (Boje oder Ufer als Orientierung), 150 m Ausschwimmen
Mi: (1 Std.) L – 15 Min. Einlaufen, Lauf-ABCÜbungen, 5-mal 3 Min. Tempo 2 mit je 2 Min. Trabpause, 15 Min. Auslaufen
Do: (1:30 Std.) R – 20 Min. Einfahren, 10 km WT, 40 Min. Ausfahren
Sa: (1 Std.) L – 60 Min. Tempo 1
So: (1:30 Std.) R – 20 Min. Einfahren, 10 km WT, 40 Min. Ausfahren

Woche 9 (5:15 Std.)

Di: (45 Min.) Koppeltraining S/L: S – 20 Min. Tempo 2, danach L – 25 Min. Tempo 1
Mi: (45 Min.) L – 15 Min. Einlaufen, Lauf-ABC-Übungen, 4-mal 20 Sek. Sprint mit je 3 Min. Trabpause, 15 Min. Auslaufen
Do: (1:30 Std.) R – 20 Min. Einfahren, 10 km WT, 40 Min. Ausfahren
Sa: (45 Min.) L – 45 Min. Tempo 1
So: (1:30 Std.) R – 20 Min. Einfahren, 10 km WT, 40 Min. Ausfahren

Woche 10 (6:05 Std.)

Di: (50 Min.) S – 150 m Einschwimmen, 400 m Tempo 1, dann 40 m Tempo 1 + 10 m Tempo 2, 8-mal im Wechsel, 150 m Ausschwimmen

Mi: (0:45 Min.) L – 15 Min. Einlaufen, Lauf-ABCÜbungen, 4-mal 20 Sek. Sprint mit je 3 Min. Trabpause, 15 Min. Auslaufen
Do: (1:45 Std.) Koppeltraining R/L: R – 20 Min. Einfahren, 12,5 km WT, 40 Min. Ausfahren, L – 15 Min. Tempo 1 (1 Std.) L – 60 Min. Tempo 1
Sa: (1:45 Std.) Koppeltraining R/L: R – 20 Min. einfahren, 12,5 km WT, 40 Min. Ausfahren, 15 Min. L Tempo 1

Woche 11 (4:30 Std.)

Di: (30 Min.) S – 150 m Einschwimmen, 500 m WT, 150 m Ausschwimmen
Mi: (0:45 Min.) L – 15 Min. Einlaufen, Lauf-ABC-Übungen, 4-mal 20 Sek. Sprint mit je 3 Min. Trabpause, 15 Min. Auslaufen
Do: (1:30 R – 20 Min. Einfahren, 7,5 km WT, 40 Min. Ausfahren
Sa: (45 Min.) L – 45 Min. Tempo 1
So: (60 Min.) Koppeltraining R/L: R – 30 Min., L – 15 Min., R – 15 Min. (Tempo 1)

Woche 12 (2:11 Std.)

Di: (20 Min.) S – 150 m Einschwimmen, 4-mal 50 m Tempo 2, 150 m Ausschwimmen
Mi: (36 Min.) L – 15 Min. Einlaufen, 3-mal 1 Min. Tempo 2 mit je 1 Min. Trabpause, 15 Min. Auslaufen
Do: (1 Std.) R – 30 Min. Tempo 1 und 3-mal 1 km WT
Sa: (15 Min.) L – betont locker, dabei 3-mal über 50 m Tempo etwas steigern
So: Wettkampf – Einschwimmen und Auslaufen nicht vergessen!

Legende

* Tempo 1 = lockeres Tempo: Schwimmen 50–60 % der maximalen Herzfrequenz (HFmax) Radfahren 55–65 % HFmax, Laufen 60–70 % HFmax; Tempo 2 = zügiges Tempo: Schwimmen 70–75 % HFmax, Radfahren 75–80 % HFmax, Laufen 80–85 % HFmax; WT = Wettkampftempo: ca. 85 % HFmax.
** Lauf-ABC: Technikübungen wie Kniehebelläufe (Knie in schnellem Wechsel anheben, bis der Oberschenkel waagrecht ist, Oberkörper dabei aufrecht und ruhig halten), Skippings (Knie in schnellem Wechsel leicht hoch und nach vorn ziehen, Arme parallel zum Körper schwingen lassen) und Anfersen (Fersen im Wechsel gegen den Po ziehen, die Hüfte ist dabei betont gestreckt).
*** Fahrtspiel: Spielerisches Intervalltraining ohne festes Schema – Beispiel: Tempowechsel von betont lockerem Tempo zu Zwischensprints in zügigem Tempo, beim Laufen eventuell auch Wechsel zwischen flachem und hügeligem Gelände.