Trainingspläne 2023

Einsteiger PLUS

TV Riegel TriTeam www.rigolator.com #tvriegeltriteam

Hinweise zum Trainingsplan

- Allgemein:

Beispiel : SportlerIn im Alter von 33 Jahren
Maximale HF (näherungsweise) 220 – 33 = 187 Schläge / min

Trainingsbereiche:

	Herzfrequenz Vorgaben (%)	Herzfrequenz Vorgaben (Schläge / Minute)
REKOM	< 60 % max HF	< 112 Schläge / min
GA 1	65 – 75 % max HF	121 - 140
GA 2	75 – 90 % max HF	140 - 168
EB	➢ 90 % max HF	➢ 168

Mit diesen Kenntnissen kann das Training schon sehr gezielt durchgeführt werden. Somit kann man auch verhindern, sich ständig – aus Unkenntnis – in zu hohen Pulsbereichen zu bewegen.

Mittwoch
RUN
40 Minuten nur GA 1
wenn nicht am Stück möglich mit Gehpausen unterbrechen

Mit Hilfe dieser Kenntnisse werden die Trainingspläne verständlicher:
Unser(e) ModellsportlerIn weiß jetzt, dass ihr Herzfrequenzmesser sich zwischen 121 bis 140 Schläge pro Minute befinden muss um im richtigen Tempo zu laufen. Steigt der Puls zu hoch wird eine Gehpause gemacht, bis er wieder im gewünschten Bereich liegt.

Wer in einer Einzeldisziplin schon Erfahrung hat wird dort in gewohnter Weise weitertrainieren und den Plan für neue Disziplinen als Ergänzung verwenden.

- Schwimmen
  Einschwimmen heißt locker den Kreislauf in Schwung bringen (egal in welchem Schwimmstil)
- Radfahren / Laufen
  Orientierung an den eignen Herzfrequenz-Bereichen GA 1 / GA 2 etc
- Rad-Lauf Kombination
  Man sollte sich einen Wechselbereich einrichten, damit man direkt vom Rad kommend mit dem Lauftraining fortfahren kann – schon ein klein wenig die Simulation vom Wettkampf mit dem Üben des Disziplinwechsels.
  Helm weg, Radschuhe weg – Laufschuhe anziehen, Mütze nehmen – loslaufen.
  Das gibt enorme Sicherheit für den Wettkampf.

Trainingswoche 1

ca 3,5 Stunden

Schwerpunkt allgemeine Fitness

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	SWIM	RUN	Athletik	Ruhetag	RUN	BIKE
	30 - 40 Minuten : ***- Einschwimmen 100-200 m*** ***- 8 x 50 m (25 m Brust / 25 m Kraul)*** ***- Auschwimmen***	***30 Minuten nur GA 1*** ***wenn nicht am Stück möglich mit Gehpausen unterbrechen***	***30 min Kräftigungs-übungen für Bauch und Rücken; eine stabile Körpermitte ist gut für Rad und Lauf***		***35 Miniuten :*** ***10 min GA 1*** ***2 min GA 2*** ***10 min GA1*** ***2 min GA 2*** ***10 min GA1*** ***kurze Gehpausen dazwischen***	***60 min Ausfahrt GA 1 mit jeder Art von Rad machbar flache Strecke*** ***ACHTUNG immer mit Helm fahren und die Strassen-verkehrs-ordnung beachten***

Trainingswoche 2

ca 5 Stunden

Schwerpunkt allgemeine Fitness

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	SWIM	RUN	Athletik	Ruhetag	RUN	BIKE
(*) Steigerung: langsam loslaufen und das Tempo auf einer Strecke von ca 80 m bis zum Maximum steigern	***40 Minuten:*** ***- Einschwimmen 100 m*** ***4 x 50 m Brust*** ***1 Minute Pause*** ***2 x 100 m (75 m Brust / 25 m Kraul)*** ***- Ausschwimmen***	***35 Minuten GA 1*** ***alle 10 Minuten*** ***1 Minute Gehpause*** ***zum Abschluss*** ***2 Steigerungen (*) über ca 80 m***	***30 min Kräftigungs-übungen für Bauch und Rücken; eine stabile Körpermitte ist gut für Rad und Lauf***		***40 Minuten GA1*** ***wenn nicht am Stück möglich mit Gehpausen unterbrechen***	***70 min GA 1 flache Strecke, nach 45 min 5 min in GA2 fahren, dann wieder GA 1***

Trainingswoche 3

ca 3:30 Stunden

Schwerpunkt Erholung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	SWIM	RUN	Athletik	RUN	Ruhetag	BIKE
	40 Minuten: ***- Einschwimmen 100-200 m*** ***4 x 50 m (25m Brust / 25 m Kraul)*** ***2 x 100 m (75 m Brust / 25 m Kraul)*** ***- Ausschwimmen***	***40 Minuten GA 1 möglichst wenig Gehpausen*** ***zum Abschluss 3 Steigerungen über ca 80 m***	***30 min Kräftigungs-übungen für Bauch und Rücken; eine stabile Körpermitte ist gut für Rad und Lauf***	***30 min GA 1 nach 20 Minuten für 3 min GA 2***		***75 min GA 1 flache Strecke, nach 40 min 5 min in GA2 fahren, dann wieder GA 1***

Trainingswoche 4

ca 5 Stunden

Schwerpunkt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	SWIM	RUN	BIKE	Athletik	RUN	BIKE
	40 Minuten: ***- Einschwimmen 200 m*** ***5 x 50 m (25m Brust / 25 m Kraul)*** ***2 x 100 m (75 m Brust / 25 m Kraul)*** ***Ausschwimmen***	***45 Minuten GA 1 möglichst wenig Gehpausen*** ***zum Abschluss 4 Steigerungen über ca 80 m***	***60 min GA 1 nach 20 Minuten für 3 min GA 2 nach 30 Minuten für 3 min GA 2 nach 40 Minuten für 3 min GA 2***	***30 min Kräftigungs-übungen für Bauch und Rücken; eine stabile Körpermitte ist gut für Rad und Lauf***	***30 min GA 1***	***80 min GA 1 flache Strecke, nach 40 min 5 min in GA2 fahren, dann wieder GA 1***

Trainingswoche 5

ca 4:30 Stunden

Schwerpunkt Radfahren

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	SWIM	BIKE	Athletik	BIKE	Bike/Run	BIKE
	40 Minuten: - Einschwimmen 100 m 5 x 100 m Brust je 1 Minute Pause - Ausschwimmen 50 m	***30 min Rad GA1***	***30 min Kräftigungs-übungen für Bauch und Rücken; eine stabile Körpermitte ist gut für Rad und Lauf***	***60 min GA 1 alle 15 Minuten für 30 Sekunden GA 2***	***30 min Rad GA1, dann das Rad abstellen, Helm weg, Laufschuhe anziehen und 5 min Lauf GA1***	***60 min GA 1***

Trainingswoche 6

ca 4 Stunden

Schwerpunkt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	SWIM	Athletik	RUN	BIKE	Bike/Run	RUN
	40 Minuten: - Einschwimmen 100 m 3 x 200 m (150 m Brust / 50 m Kraul) 1 Minute Pause - Ausschwimmen 50 m	***30 min Kräftigungs-übungen für Bauch und Rücken; eine stabile Körpermitte ist gut für Rad und Lauf***	***40 Minuten: GA1 Tempo und alle 5 Minuten für 30 Sekunden deutlich schneller laufen***	***60 min GA 1***	***35 min Rad GA1, dann das Rad abstellen, Helm weg, Laufschuhe anziehen und 7 min Lauf GA1***	***40 Minuten: GA 1 Tempo***

Trainingswoche 7

ca 3:30 Stunden

Schwerpunkt Entlastung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	SWIM	RUN	Athletik	RUN	Ruhetag	BIKE
	30 Minuten: - Einschwimmen 200 m 3 x 100 m Brust 1 Minute Pause - Ausschwimmen 50 m	***30 min GA 1***	***30 min Kräftigungs-übungen für Bauch und Rücken; eine stabile Körpermitte ist gut für Rad und Lauf***	***20 min GA 1***		***60 min GA 1***

Trainingswoche 8

ca 4 Stunden

Schwerpunkt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	SWIM	Athletik	RUN	BIKE	Bike/Run	RUN
	30 Minuten: - Einschwimmen 150 m 2 x 100 m Brust 30 Sekunden Pause 4 x 50 m Brust 20 Sekunden Pause - Ausschwimmen 150 m	***30 min Kräftigungs-übungen für Bauch und Rücken; eine stabile Körpermitte ist gut für Rad und Lauf***	***30 min GA 1***	***60 min GA 1 bei 15 min / 25 min / 35 min je 1 min GA 2 Rest GA 1***	***40 min Rad GA1, dann das Rad abstellen, Helm weg, Laufschuhe anziehen und 7 min Lauf GA1***	***45 min GA1***

Trainingswoche 9

ca 4:30 Stunden

Schwerpunkt Koppeltraining

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	**SWIM**	Bike/Run	Athletik	**BIKE**	Bike/Run	**BIKE**
	30 Minuten: - Einschwimmen 50 m 2 x 100 m Brust je 30 Sekunden Pause 2 x 200 m (150 m Brust / 50 m Kraul) je 30 Sekunden Pause - Ausschwimmen 50 m	***5 Minuten locker Einfahren, dann 3 x (10 Minuten Radfahren, direkt im Anschluss 5 Minuten Laufen) jeweils 5 Minuten Serienpause*** ***5 Minuten locker ausfahren***	***30 min Kräftigungs-übungen für Bauch und Rücken; eine stabile Körpermitte ist gut für Rad und Lauf***	***60 min GA 1 alle 10 Minuten für 30 Sekunden GA 2***	***45 Minuten Radfahren GA 1, schneller Wechsel, dann direkt im Anschluss 10 Minuten Laufen GA 1***	***75 min GA 1***

Trainingswoche 10

ca 1,5 Stunden + Wettkampf

Schwerpunkt Wettkampfwoche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	**RUN**	**BIKE**	Ruhetag	**SWIM**	Ruhetag	**SWIM**
letzter Radcheck : alles ok?	***20 Minuten GA 1 anschließend 3 Steigerungs-läufe***	***30 Minuten GA 1 dazwischen 3 x 30 Sekunden GA 2***		***30 Minuten: - Einschwimmen 50 m 3 x 100 m Brust je 10 Sekunden Pause 50 m Ausschwimmen***	***ALLES nach der Checkliste bereitmachen***	**BIKE** **RUN** **EINSTEIGER TRIATHLON TV RIEGEL**