



## Trainingsplan Rookies in Bamberg – Grundlagenphase 1

### Noch 9 Wochen bis zu deinem 1. Sprint-Triathlon

Wochenstunden: 6,5 h

06.05.- 12.05. 2013	Distanz und Umfänge	Kategorie	Anmerkung	Erledigt ?
Mo		Pause		
Di	45min  30min	Swim Plan 1  Stabi und dehnen		
Mi	1h	Lauf-Conconitest zur Bestimmung der maximalen Herzfrequenz (Hfmax): 10min ein, mind.8x200m laufen und das Tempo in jedem Intervall um 0,5km/h erhöhen. Nach jedem Intervall die Hf messen. Test ist beendet, wenn das Tempo nicht mehr erhöht oder gehalten werden kann. Wer auf 10km 50min läuft, sollte mit 8km/h beginnen. 10min auslaufen	Maximalpulstest auf Laufband oder auf der Bahn möglich (auf der Bahn evtl. die 200m in 20m Teilstücke einteilen und markieren)	
Do		Pause		
Fr	1h	Swim Plan 2		
Sa	1h	Lauf-Fettstoffwechsel: 1h inkl. 5xSteigerungen über 40m		
So	2h	Koppeltraining: 90min Rad Ga1 mit 7xSprint über 12sec, Pause zwischen den Sprints ca. 1min  30min Lauf im Anschluss		

**Nun befindet ihr euch in der Grundlagenphase. Diese wird aus 2 Belastungs- und 1 Entlastungswoche bestehen.**

**Weiterhin viel Spaß und Erfolg damit.**

**Sportliche Grüße  
Judith und Tobias Heinze  
Tricamp**



## **Schwimmpläne**

Swim Plan 1: 1,9 km

200m ein

6x25m Technik und 25m normal (Abschlag, Schütteln, einarmig rechts, einarmig links, Hundepaddel, Abschlag)

5x200m im Wettkampftempo, Pause nach jedem Intervall 30sec

100m Rücken als aktive Pause

4x25m Sprint mit 15sec Pause

200m aus

Swim Plan 2: 1,3 km

200m ein

4x25m Sprint mit Paddels

2x50m Kraulbeine

100m Brust

2x250m Kraul mit Pullboy 60sec Pause

2x50m Rückenbeine

200m aus

## **Abkürzungen:**

In Zukunft werden wir für euch einige Begriffe abkürzen:

Ga1 – ganz lockerer Ausdauerbereich, auch Fettverbrennungsbereich (darin könnt ihr euch immer unterhalten)

Ga2 – Sehr intensiv, noch schneller als das geplante Wettkampftempo

WSA – Wettkampftempo, damit sollt ihr das Gefühl für euer Tempo in Bamberg bekommen

Ka – Kraftausdauer, hier wird es immer bergig

Stabi – Krafttraining für die Rumpfmuskulatur inkl. Dehnübungen

---