

TRAININGSPLÄNE & STABIÜBUNGEN

Merkblatt Trainingspläne & Stabi E-Book

Wir freuen uns, dass Du Dein Training verbessern möchtest. Wie Du vielleicht schon gesehen hast, ist Dein Plan voller Informationen zu den einzelnen Einheiten. Mit diesem Merkblatt wollen wir Dir aber noch einige Ergänzungen zum Plan liefern.

1. Du solltest beim Training immer Deinen Körper im Auge behalten. Sobald Du Anzeichen einer Verletzung erkennst solltest Du das Training abbrechen, eine Trainingspause einlegen oder ggf. einen Arzt aufsuchen.
2. Auch starke Ermüdung kann auf eine Überlastung durch Dein Tagespensum (nicht nur das Training, sondern auch Arbeit, Privatleben etc.) zurückzuführen sein.
In beiden Fällen solltest Du das Training aussetzen und Dich Erholen!
3. Erholung ist ein unglaublich wichtiger Teil deines Trainings. Daher solltest Du auch die im Plan verzeichneten Ruhephasen ernst nehmen. Denn zu viel Training jetzt kann Dir Deinen Wettkampf morgen verderben.
4. Selbstverständlich kannst Du im Rahmen Deines Planes auch mal Einheiten ausfallen lassen. Über 12 oder mehr Wochen wird sich das auch nicht vermeiden lassen. Im Zweifel ist es dabei besser eine Einheit ausfallen zu lassen, als sich zu überfordern.
5. Falls Du Deine Pulszonen noch nicht kennen solltest, musst Du diese vor Beginn des Trainingsplans ermitteln – oder ermitteln lassen. Einen Artikel zum Thema Leistungsdiagnostik findest Du [Hier](#).
Wie Du die Leistungstest selbst durchführen kannst, erklären wir Dir in diesem Artikel: <https://mission-triathlon.de/ftp-test-so-ermittelst-du-als-triathlet-deine-pulszonen/>
6. Ansonsten solltest Du noch beachten, dass der von uns erstellte Plan nicht für eine Veröffentlichung gedacht ist und daher nicht veröffentlicht oder vervielfältigt werden darf.

Die verschiedenen Pulszonen und Bezeichnungen findest du hier noch einmal erklärt:

Recom	Erholungsbereich	Weniger als 82% deiner FTTHR
GA1	Grundlagenbereich 1	82%-90% deiner FTTHR
GA2	Grundlagenbereich 2	90%-95% deiner FTTHR
EB	Entwicklungsbereich	95%-100% deiner FTTHR
SB	Spitzenbereich	100%-106% deiner FTTHR

FTTHR = Funktionelle Leistungsschwelle

Renntempo

Du hast sicher schon gesehen, dass im Trainingsplan Einheiten nach Renntempo eingetragen sind. Wir können natürlich unmöglich wissen, welches Tempo Du in welcher Disziplin gehen kannst. Da der Plan aber rein auf das Finishen ausgelegt ist, solltest Du Dein Renntempo an Deinen Leistungen im Training berechnen.

Die Berechnung kannst Du ganz einfach über [diese Seite im Netz durchführen](#) und damit auch die Zeiten fürs Training ermitteln.

Zudem haben wir noch eine Übersicht über die verschiedenen Technikübungen im Schwimmen:

Technikübungen fürs Schwimmen

Kraulbeine

Dienen wie der Name schon andeutet dem isolierten Training des Beinschlags. Die Beine schlagen gleichmäßig aus der Hüfte. Für Anfänger empfiehlt sich ein Schwimmbrett zum Festhalten für die Arme sowie eventuell Kurzflossen. Für Fortgeschrittene sollte es auch ohne machbar sein (dafür die Arme entweder vor dem Körper ausstrecken oder seitlich an den Körper pressen).

Kraulbeinkick in Rückenlage

Zum Training der Kraulbeinbewegung. Auf dem Rücken liegend mit den Füßen vom Beckenrand abdrücken. Die Arme ruhig oberhalb des Kopfes ausstrecken. Die Beine führen die Kraulbeinbewegung von der Hüfte an bis in die Fußspitze aus. Der Schwerpunkt liegt auf dem Aufwärtskick am Ende eines jeden Kraulbeinschlages (wie wenn man einen Fußball nach oben/aus dem Wasser kicken möchte).

Kraulbeine in Seitenlage

Trainieren neben der Kraulbeinbewegung auch Atmung und Rotation. Der Körper liegt nicht mit dem Bauch oder Rücken zum Boden, sondern auf einer der beiden Seiten (mit der Hüfte zum Boden). Die Beine führen die Kraulbewegung in Richtung des Beckenrandes aus (sieht aus der Vogelperspektive wie eine Schere aus). Ein Arm (der untere) liegt vorne ausgestreckt im Wasser. Der zweite ruht oben auf dem Körper. Der Kopf bleibt die meiste Zeit unter Wasser und wird nur zum Atmen in Richtung Wasseroberfläche gedreht.

Haiflosse

Übung für Kraulbeinschlag und Wasserlage. Bedeutet: Kraulen, während ein Bein im rechten Winkel aus dem Wasser ragt. Das andere Bein muss entsprechend stärker schlagen, um die Körperhaltung aufrecht zu erhalten. Für Anfänger empfiehlt sich die Version mit Pullbuoy zwischen den Beinen oder Kurzflossen an den Füßen.

Schwimmen mit Pullbuoy

Dient dem isolierten Training des Armschlags. Soweit nicht anders angegeben, den Pullbuoy zwischen die Beine klemmen, das Gesäß anspannen und ohne Beinschlag kraulen.

Pinguin

Hilft, den Rumpf zu stabilisieren und eine gute Wasserlage herzustellen. Dafür wie zum Rückenschwimmen auf den Rücken legen, jedoch nicht in Kopfrichtung, sondern in Richtung der Beine fortbewegen. Dazu Bauch und Po anspannen und evtl. die Füße verschränken. Dann mit den Händen das Wasser verdrängen, indem die Arme/Handflächen von den Beinen ausgehend im Halbkreis nach außen bewegt werden. Falls nötig am Anfang einen Pullbuoy zwischen die Beine klemmen oder gegebenenfalls Kurzflossen benutzen.

Frosch

Quasi Brustschwimmen in Rückenlage. Die Beine führen die Bewegung wie beim Brustschwimmen aus. Die Arme ruhen entweder oberhalb des Kopfes ausgestreckt im Wasser oder rudern gleichzeitig mit jedem Beinschlag mit.

Das Schnellboot

Trainiert die abwechselnde Streckung der Arme, das Abknicken der Schulter und die Hüftrotation. Am besten vorher am Beckenrand als Trockenübung vergegenwärtigen. Der aktive Arm wird maximal gestreckt. Dabei sollte die Schulter ebenfalls soweit wie möglich nach vorn wandern, bzw. sogar kippen, sodass der aktive Arm länger erscheint als der andere. (Die gedachte Linie zwischen beiden Schultern ist nicht parallel zum Beckenrand, sondern schräg.) Die Hüfte dreht sich automatisch in Richtung des aktiven Armes mit. Insgesamt sollte darauf geachtet werden, dass die Arme zueinander trotzdem parallel bleiben.

Achseltippen

Trainiert die Ausrichtung der Arme für die Rückhol-/Eintauchphase. Dafür wie gewohnt Kraulen. Dabei in der Mitte der Rückholphase kurz die Achselhöhle antippen. Das funktioniert nur mit hohem Ellenbogen.

Wasserläufer

Unterstützt die Streckung vor der Eintauchphase. Außerdem Kontrastübung zum Windmühlendrill. Ab der Mitte der Rückholphase, also etwa auf Höhe der Achseln, mit den Fingern „über das Wasser laufen“. So weit ausstrecken wie möglich. Dann kurz gleiten und wie gewohnt weiter Kraulen.

Abschlagschwimmen

Hilft, die Gleitphase bewusst auszunutzen. Der vorn ruhende Arm bleibt im Wasser liegen und wird maximal ausgestreckt, solange, bis der aktive Arm ihn „ablöst“. Dafür möglichst ein ruhiges Tempo wählen. Die Hände sollten sich möglichst nicht tatsächlich berühren, um ein Übergreifen zu vermeiden.

Übergreifen

Fehlerhafte Schwimmbewegung, bei der die Hände in einer gedachten Linie vor dem Kopf, statt vor der Schulter eintauchen. Die Arme werden dabei nicht genügend gestreckt. Dadurch geht viel Energie verloren.

Ausgreifen

Übung gegen das Übergreifen. Die Arme werden absichtlich nicht parallel zueinander eingetaucht, sondern etwas weiter außen (also außerhalb der idealen Linie von der Schulter nach vorn.) Von oben aus gesehen bilden Arme und Kopf zusammen ein V.

Schenkeltippen

Trainiert die Druckphase. Kraulen wie gewohnt. Dabei am Ende jeder Druckphase unter Wasser mit der Hand den Schenkel oder die Hüfte (je nachdem wie lang der Arm ist) antippen. Danach mit der Rückholphase fortfahren.

Entenpaddeln

Dient dem Kraftaufbau in der Druckphase. Kraulbeinschlag durchführen oder alternativ Pullbuoy zwischen die Beine klemmen. Die Oberarme seitlich an den Körper pressen. Die Unterarme bilden zu Beginn einen rechten Winkel zum Rest des Körpers. Nun den rechten und linken Arm abwechselnd in Richtung Oberschenkel drücken (wie in der Druckphase) und unter Wasser wieder zurückführen. Während der eine Arme drückt, führt der andere zurück. Zum Luftholen Kopf nach vorn aus dem Wasser strecken, dann wieder mit Blickrichtung zum Beckenboden ins Wasser legen.

Windmühle

Trainiert die schnelle Eintauchphase (ohne langes Gleiten). Die Arme während der gesamten Übung komplett ausgestreckt lassen (Ellenbogen nicht abknicken.) Wie gewohnt Kraulen, allerdings die Arme wie Windmühlenräder aufs Wasser werfen, statt vorsichtig einzutauchen. Den Schwung vom Eintauchen unter Wasser nutzen und die Arme zügig durchs Wasser ziehen. Um Verletzungen an der Schulter zu vermeiden nur gut aufgewärmt durchführen.

Einarmig Kraulen

Dient dem Kraftaufbau, nur gut aufgewärmt durchführen! Der Ruhe-Arm bleibt auf dem Wasser liegen, während der aktive Arm die Kraulbewegung durchführt. Dabei auf alle Elemente des Kraularmes achten: zügige Eintauchphase, in der Zugphase Abknicken des Ellenbogens (dabei bleibt er immer höher als der Rest des Armes/die Hand), Druckphase komplett durchführen, abschließend Schenkel antippen. Geatmet wird zur Seite des aktiven Armes.

Kraulen mit Fäusten

Kontrastübung zum Kraulen mit Paddles. Künstliche Verringerung der Handoberfläche, sodass weniger Druck aufs Wasser ausgeübt werden kann.

Kraulen mit Fingerpaddles

Künstliche Vergrößerung der Handoberfläche, sodass deutlich mehr Druck aufs Wasser ausgeübt werden kann. Um Verletzungen zu vermeiden, nur in gut aufgewärmtem Zustand sowie nicht zu lange/intensiv/oft durchführen.

Scheibenwischer/Curling

Eine gute Übung für den Trizeps sowie für die Wasserlage. Wie zum Kraulen aufs Wasser legen und einen leichten Kraulbeinschlag ausführen. Die Arme weisen nach außen, wobei der Ellenbogen sich auf Höhe der Schulter befindet. Nun mit den Unterarmen und Händen kleine Aus- und Einwärtsbewegungen (wie ein Scheibnewischer) durchführen. Dabei bleiben der Ellenbogen und der Oberarm relativ unbeweglich.

Anmerkungen

Außerdem haben wir hier noch ein paar nützliche Links, die gegebenenfalls wichtig für deinen Trainingsplan sein können.

Schwimmtechnikgrundlagen: <https://mission-triathlon.de/kraulen-lernen-ohne-trainer-technik-tipps-fuer-einsteiger/>

Lauf-ABC: <https://mission-triathlon.de/lauf-abc/>

Krafttraining für Triathleten: <https://mission-triathlon.de/du-willst-es-doch-auch-krafttraining-fuer-triathleten/>

Natürlich kannst du uns gerne kontaktieren falls du noch Fragen zu deinem Trainingsplan haben solltest.

Ansonsten wünschen wir dir viel Erfolg beim Training

Schöne Grüße

Lotta & Schorsch

12 effektive Stabi- und Bodyweight-Übungen Für Triathleten

Kleine Info:

Wir haben das E-Book so aufgebaut, dass Du die Übungen nach den damit trainierten Muskelgruppen finden kannst.

Manche der Übungen lassen sich schwer einer speziellen Muskelgruppe zuordnen, weil sie mehrere Partien beanspruchen. In diesem Fall haben wir sie der vorrangig beanspruchten Muskelgruppe zugeordnet.

Zu jeder Übung findest Du eine kleine Einführung, eine Erklärung der Ausführung mit Bildern sowie die Angabe, wie viele Wiederholungen wir Anfängern und Fortgeschrittenen jeweils empfehlen.

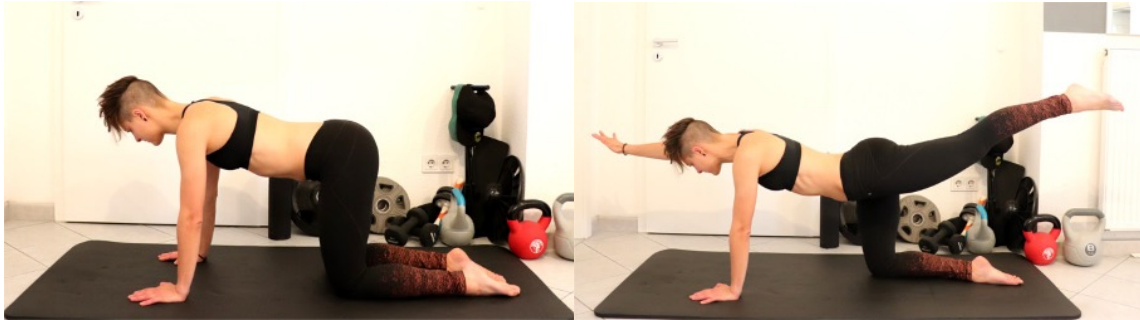
Darüber hinaus findest Du im Anschluss an dieses Ebook einen Trainingsplan mit Ideen für mögliche Übungskombinationen an mehreren Wochentagen und die Trainingspläne für die Wettkämpfe. So kannst Du Dir eine kleine Stabi-Kraft-Routine zusätzlich zu deinem Ausdauertraining aufbauen!

ÜBUNGEN FÜR DEN RUMPF	3
<hr/>	
TABLE TOP	3
HÜFTHEBER	4
SUPERMAN	5
SPEZIELLE BAUCHÜBUNGEN	6
<hr/>	
PLANK STEP	6
SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ	7
BEINHEBER	8
ÜBUNGEN FÜR BRUST UND ARME	9
<hr/>	
LIEGESTÜTZE	9
DIP	10
UNTERARMSTÜTZ	11
ÜBUNGEN FÜR DIE BEINE	12
<hr/>	
DER AUSFALLSCHRITT	12
KNIEBEUGE	14
WALLSIT	15
TRAININGSPLÄNE	16
<hr/>	

Übungen für den Rumpf

Table Top

Diese Übung ist nicht besonders schwer. Sie trainiert den Rumpf sowie zusätzlich die Bein- und Armmuskulatur. Ein bisschen Gleichgewicht musst du auch halten können.



Ausführung der Übung

1. Am Anfang begibst Du Dich in folgende Position: Die Hände werden unterhalb der Schulter „abgestellt“. Die Arme sind ausgestreckt, aber locker. Deine Unterschenkel liegen auf der Matte, sodass sich die Knie unterhalb des Gesäßes befinden. Dein Rücken ist weder gebeugt noch bildet er ein Hohlkreuz.
2. Das soll aussehen wie ein Tisch (daher die Bezeichnung Table Top).
3. Nun hebst einen Arm und das entgegengesetzte Bein (also z.B. den rechten Arm und das linke Bein) jeweils ausgestreckt an.
4. Dann führst Du beide wieder zum Boden und wiederholst die gewünschte Anzahl, bis Du das Ganze mit den jeweils anderen Seiten wiederholst.

Wiederholungen

Anfänger: 15 Mal pro Seite

Fortgeschrittene: 30 Mal pro Seite

Hüftheber

Zugegeben, diese Übung erinnert ein bisschen an Schwangerengymnastik. Sie ist aber für Sportler mindestens genauso gut und wichtig!



Ausführung der Übung

1. Zur Ausführung der Übung benötigst Du eine Matte, damit Du Dir nicht weh tust. Ein Handtuch o.ä. reicht aber auch.
2. Als erstes legst Du Dich auf den Rücken.
3. Du winkelst Deine Beine an. Dabei stehen Deine Füße etwa hüftbreit voneinander entfernt auf dem Boden.
4. Die Arme liegen locker neben dem Oberkörper.
5. Nun hebst Du Deine Hüfte in die Höhe, sodass Dein Körper von Kopf bis zu den Knien eine gerade Linie bildet.
6. Du senkst Du Dein Gesäß wieder und führst die gewünschte Anzahl an Wiederholungen aus.

Wiederholungen

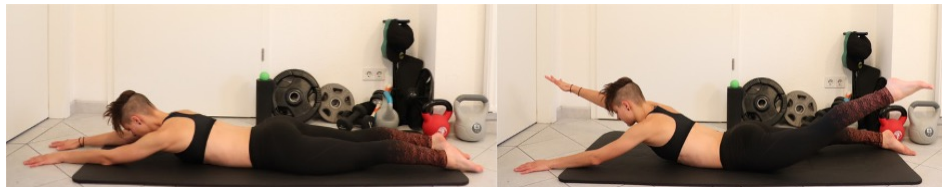
Anfänger: 3×10 Wiederholungen

Fortgeschrittene: 3×20 Wiederholungen

Superman

Superman - wir ergänzen: Superwoman - klingt ein bisschen nach Selbstüberschätzung, aber die Übung heißt wirklich so! Das war nicht unsere Idee!

Hiermit trainierst Du vor allem Deine Rumpfmuskulatur



Ausführung der Übung

1. Zuerst legst Du Dich bäuchlings auf eine Matte. Beine und Arme sind dabei ausgestreckt.
2. Nun hebst Du gleichzeitig den rechten Arm und das linke Bein (oder sie jeweils andere Seite - Hauptsache diagonal).
3. Ziehe die Extremitäten zweimal hintereinander leicht nach oben, bis es ein klein wenig im Rumpf zieht. Es sollte jedoch nicht weh tun!
4. Führe nun die Übung mit dem jeweils anderen Arm/Bein aus.

Wiederholungen

Anfänger: 10-15 Mal pro Seite

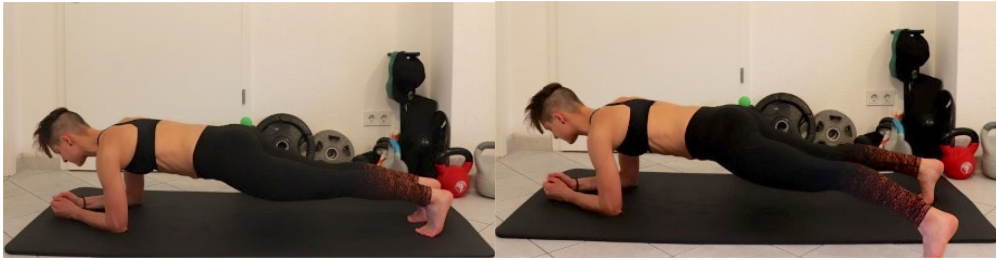
Fortgeschrittene: 25-30 Mal pro Seite

Spezielle Bauchübungen

Plank Step

Hierbei handelt es sich um eine Variation des bekannten Unterarmstütz.

Damit es nicht so langweilig wird, haben wir eine kleine extra Beinbewegung eingebaut.



Ausführung der Übung

1. Im Prinzip musst Du nur den gewöhnlichen Unterarmstütz durchführen und dabei abwechselnd mit dem rechten und linken Bein nach außen und wieder in die Mitte steppen.
2. Dabei ist es wichtig, die Rumpfmuskulatur permanent anzuspannen. Das Gesäß sollte nicht absinken oder angehoben werden. Dein Körper muss die gesamte Übung über eine gerade Linie bilden.

Wiederholungen

Anfänger: 30 Sekunden halten, dann 10 Steps pro Seite

Fortgeschrittene: So lange halten, wie Du kannst, am Ende 15 Steps pro Seite einbauen

Seitlicher Unterarmstütz

Und noch eine Plank-Variante! Mit dem Seitlichen Unterarmstütz trainierst Du insbesondere die seitliche Bauch-Muskulatur.



Ausführung der Übung

1. Zuerst legst Du Deinen Unterarm auf einer Matte oder anderen weichen Unterlage ab.
2. Der Ellenbogen sollte sich unterhalb der Schultern befinden und der Arm im 90°-Winkel vom Körper wegweisen.
3. Nun setzt Du Deine Beine am anderen Ende der Matte/Unterlage ab, sodass Dein ganzer Körper eine gerade Linie bildet.
4. Du musst dafür die Hüfte anheben, bzw. den Rumpf anspannen.
5. Achte darauf, dass Du nicht mit der Hüfte nach hinten oder vorn abkippst!
6. Halte die Position so lange Du kannst gerade.
7. Den zweiten Arm kannst Du dabei locker auf dem Körper ruhen lassen.

Dauer der Übung

Anfänger: 30 Sekunden

Fortgeschrittene: 90 Sekunden

Beinheber

Auch wenn der Name etwas anderes suggeriert, ist diese Übung dezidiert auf die Bauchmuskulatur ausgelegt.

Die Beine können nach einer Weile auch anfangen zu zittern, aber das hängt immer ein bisschen davon ab, welche Muskulatur stärker ausgeprägt ist.



Ausführung der Übung

1. Hierfür benötigst Du wieder eine Matte.
2. In der Ausgangsposition liegst Du gerade auf dem Rücken. Deine Arme kannst Du locker auf beiden Seiten des Körpers ablegen.
3. Nun hebst Du beide Beine minimal an. Wenn Du sie höher hebst, wird die Übung deutlich leichter.
4. Dein Oberkörper darf sich leicht von der Matte lösen (muss aber nicht.)
5. Nun bewegst Du die Beine in langsamem Tempo (je langsamer, umso schwerer) auf uns ab. Dabei legst Du sie allerdings nie wieder komplett auf den Boden, sondern lässt sie immer in der Luft schweben.
6. Nach der gewünschten Anzahl an Wiederholungen darfst Du die Beine dann natürlich wieder zurück auf die Matte legen.

Wiederholungen

Bei dieser Übung gibt es verschiedene Schwierigkeitsgrade. Wenn Du mit der Beinhöhe und dem Tempo etwas herumexperimentierst, wirst Du es merken.

Es kommt hierbei weniger auf die Anzahl der Wiederholungen an.

Falls Du doch eine Empfehlung brauchst, raten wir Dir zu folgender Anzahl:

Anfänger: 15 Mal hintereinander

Fortgeschrittene: 25-30 Mal hintereinander

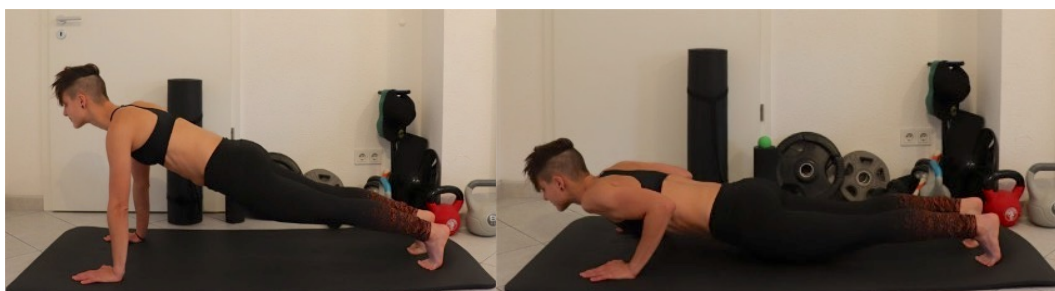
Übungen für Brust und Arme

Liegestütze

Endlich mal eine bekannte Übung! Hast Du Liegestütze im Sportunterricht auch immer so gehasst!?

Egal! Da musst Du jetzt durch.

Damit stärkst Du nämlich Deine Schulter- und Brustmuskulatur. Und die ist unter anderem fürs Schwimmen wichtig!



Ausführung der Übung

1. Die Ausgangsposition bildet wieder der Armstütz.
2. Du stützt Dich so auf den Armen auf, dass die Hände in etwa unterhalb der Schultern positioniert sind. Dein restlicher Körper inklusive Kopf bildet eine gerade Linie.
3. Falls Dir die Übung so zu schwer ist, stütze Dich statt auf den Füßen auf den Knien auf.
4. Nun beugst Du Deine Arme und senkst Deinen Körper langsam in Richtung Boden ab.
5. Halte die Arme parallel zueinander sowie dicht am Körper.
6. Lass Dich soweit herunter wie Du kannst, ohne dabei Deinen Kopf nach vorne zu schieben. Manche sagen, die Nase sollte den Boden berühren.
7. Dann drück Dich kräftig wieder ab, um in die Ausgangsposition zurückzukehren.
8. Führe die gewünschte Anzahl von Wiederholungen durch.

Wiederholungen

Anfänger: 10 Liegestütze

Fortgeschrittene: 15-25 Liegestütze

Dip

Mit Dips trainierst Du vor allem Deine Trizeps und sekundär die Brust. Beides wichtige Muskelpartien, wenn es um das Schwimmen geht!



Ausführung der Übung

1. Dieses Mal benötigst Du wieder eine Kiste oder etwas Ähnliches, auf das Du Dich aufstützen kannst. Möglich ist beispielsweise auch die Schlinge eines Slingtrainers, falls Du einen besitzt.
2. Zur Not tut es auch ein Stuhl, wenn Du Deine Füße auf einem 2. Stuhl ablegst, Dafür solltest Du allerdings etwas Übung haben, um nicht wortwörtlich „vom Stuhl zu kippen“.
3. Zu Beginn stützt Du Dich mit beiden Händen hinter dem Körper am Rand der Unterlage auf. Die Beine sind ausgestreckt, Dein Rücken gerade und Dein Blick geht nach vorn.
4. Nun beugst Du Die Arme und senkst gleichzeitig Dein Gesäß nach unten ab.
5. Achte darauf, dass Dein Rücken möglichst gerade bleibt.
6. Wenn Du in der tiefsten Position angekommen bist, stemmst Du Dich wieder nach oben.

Wiederholungen

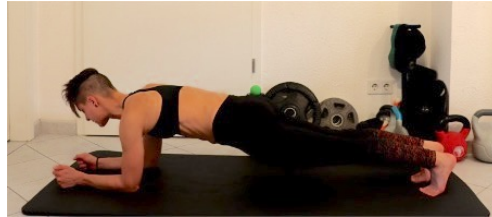
Anfänger: 7-10 Wiederholungen

Fortgeschrittene: 15-20 Wiederholungen

Unterarmstütz

Der Unterarmstütz oder Plank ist die wohl bekannteste Stabi-Übung. Sie stärkt die gesamte Rumpfmuskulatur im Allgemeinen und im Speziellen die gerade Bauchmuskulatur.

Der Unterarmstütz sieht sehr leicht aus. Aber wenn Du ihn lange genug hältst, werden Deine Bauchmuskeln sicher brennen!



Ausführung der Übung

1. Eine Matte als Unterlage wäre ganz angebracht. Zur Not tut es auch ein weiches Handtuch oder Kissen.
2. Du positionierst beide Unterarme parallel zueinander auf dem Boden. Die Ellenbogen sollten sich unterhalb der Schultern befinden.
3. Nun stellst Du die Füße so ab, dass Dein Körper gestreckt ist und eine gerade Linie bildet.
4. Achte darauf, dass Dein Po nicht zu weit oben oder unten in der Luft hängt.
5. Halte diese Position so lange Du kannst!

Dauer der Übung

Anfänger: 45 Sekunden lang halten

Fortgeschrittene: 2 Minuten (oder länger) halten

Übungen für die Beine

Der Ausfallschritt

Ausfallschritte, auf Englisch Lunges, gehen ordentlich auf die Bein- und Pomuskulatur.

Wenn Du es nicht gewohnt bist, kannst Du bei der richtigen Anzahl von Wiederholungen schon ohne Gewichte Muskelkater bekommen!

Normalerweise führt man die Ausfallschritte in einer Reihe hintereinander aus. So schulen sie zusätzlich noch den Gleichgewichtssinn.

Dafür bräuchtest Du allerdings einen sehr langen Flur.

Wir haben die Übung etwas variiert, damit Du sie auch auf beengtem Raum ausführen kannst.



Ausführung der Übung

1. In der Ausgangsposition stehst Du ganz normal mit beiden Beinen auf einem Fleck.
2. Nun hebst Du ein Bein und setzt es weit vor dem anderen (je nach Größe etwa 100-150 cm) vor dem anderen ab.
3. Achte auf Dein Gleichgewicht!
4. Beuge nun das vordere Knie, wie bei einer Kniebeuge. Achte darauf, dass das Knie dabei nicht nach innen oder außen rutscht.
5. Auch das hintere Knie wird gebeugt und wandert nach unten. Dabei berühren nur noch die Zehenspitzen den Boden.
6. Im Idealfall bildet sowohl Dein vorderes als auch ein hinteres Bein einen rechten Winkel.
7. Du wipst nun 5 Mal hintereinander ein wenig auf und ab.
8. Dann kehrst Du in die Ausgangsposition zurück, wechselst das Bein und wiederholst die Übung.

Wiederholungen

Anfänger: 5 Wiederholungen (mit 5 mal Wippen) pro Bein

Fortgeschrittene: 8-12 Wiederholungen (mit 5 Mal Wippen) pro Bein

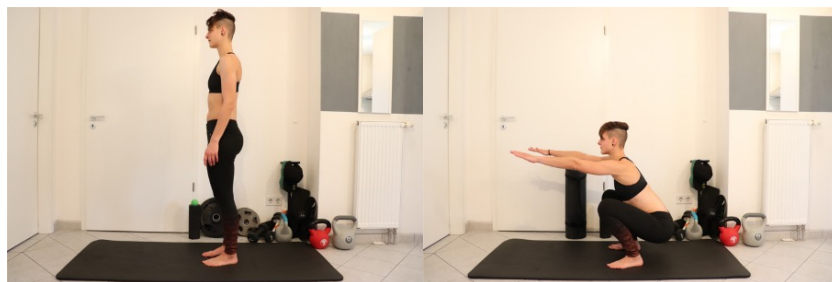
Kniebeuge

Dies ist eine klassische Übung für Beine und Gesäß.

Bei Kniebeugen oder Squats – wie der Bodybuilder zu sagen pflegt – geht es vor allem darum, den Hintern so tief wie möglich zum Boden abzusenken.

Falls es Dir schwerfällt und Du mit deinem Gesäß nicht bis unter die Knie gelangst, ist das fürs Erste aber auch nicht dramatisch.

Also keine Panik, es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.



Ausführung der Übung

1. In der Ausgangsposition stellst Du Deine Füße etwa hüftbreit auf den Boden.
2. Die Knie sind locker, Schultern gerade und Dein Blick geht nach vorn.
3. Nun beugst Du Deine Knie. Dein Gesäß wandert nach und nach in Richtung Boden.
4. Dabei bewegst Du beide Arme nach vorn. Das hilft Dir, das Gleichgewicht zu halten.
5. Geh soweit nach unten, wie Du kannst. Achte dabei darauf, dass Deine Knie nicht wesentlich über die Fußspitzen hinausragen.
6. Wenn Du in der Endposition angekommen bist, drücke Dich kräftig vom Boden ab.
7. Je langsamer Du die Bewegung ausführst, umso schwieriger wird sie.

Wiederholungen

Anfänger: 3×8 Wiederholungen (mit einer Minute Pause zwischen den Sätzen)

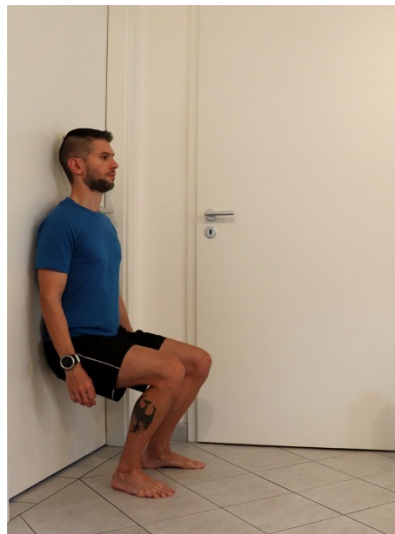
Fortgeschrittene: 3×20 Wiederholungen (mit einer Minute Pause zwischen den Sätzen)

Wallsit

Was jetzt folgt, sieht auf den ersten Blick sehr einfach aus, ist aber eine ordentliche Kraftübung für die Beine.

Durch Die Stabilisation trainierst Du die tiefer liegende Muskulatur.

Wie lange hältst Du aus?



Ausführung der Übung

1. Du stellst Dich mit dem Rücken zur Wand auf.
2. Deine Beine sind angewinkelt. Je weiter Du heruntergehst, umso anstrengender ist es. Wir empfehlen einen Winkel von 90 bis 120° zwischen Ober- und Unterschenkeln.
3. Nun hältst Du diese Position so lange Du kannst.

Wiederholungen

Anfänger: 20 Sekunden

Fortgeschrittene: 45 Sekunden

WOCHE 1

TRAININGSPLAN SPRINTDISTANZ

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Laufen	Stabilitraining	Schwimmen	Ruhetag	Radfahren	Ruhetag
	30 Min. locker GA1	<p>Alle Übungen in 3 Sätzen á 8 bis 20 Wiederholungen</p> <ul style="list-style-type: none"> Hüftheber Superman Unterarmstütz Liegestütze Kniebeugen Ausfallschritt <p>Die Übungen findest Du im Stabi E-Book</p> <p>Alternativ auch ein eigenes Stabi- oder Krafttraining</p>	<p>100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x:</p> <ul style="list-style-type: none"> 50 m Kraulbeine 50 m Achseltippen 50 m Windmühle <p>Anschließend 5x50 m kraulen (locker GA 1)</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p>		45 Min. locker GA1	

WOCHE 2

TRAININGSPLAN SPRINTDISTANZ

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Schwimmen	Laufen	Schwimmen	Stabilitraining	Laufen	Radfahren
	<p>100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Kraulbeine 50 m Achseltippen 50 m Windmühle (locker GA 1)</p> <p>Anschließend 6x50 m kraulen</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p>	<p>30 Min. locker GA1</p>	<p>100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Abschlagschwimmen 50 m Kraulbeine in Seiten- lage rechts 50 m Kraulbeine in Seiten- lage Links 50 m Haiflosse</p> <p>Anschließend 50 m 100 m 150 m 100 m 50 m Locker GA 1 kraulen</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p>	<p>Alle Übungen in 3 Sätzen á 8 bis 20 Wiederholungen Hüftheber Superman Unterarmstütz Liegestütze Kniebeugen Ausfallschritt Die Übungen findest Du im Stabi E-Book</p> <p>Alternativ auch ein eigenes Stabi- oder Krafttraining</p>	<p>30 Min. locker GA1</p>	<p>60 Min. locker GA1</p>

WOCHE 3

TRAININGSPLAN SPRINTDISTANZ

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Schwimmen	Laufen	Schwimmen	Radfahren/Stabi	Laufen	Radfahren
	<p>100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Kraulbeine 50 m Achseltippen 50 m Windmühle</p> <p>Anschließend 7x50 m kraulen (locker GA 1)</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p>	<p>45 Min. locker GA1</p>	<p>100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Abschlagschwimmen 50 m Kraulbeine in Seitenlage rechts 50 m Kraulbeine in Seitenlage Links 50 m Haiflosse</p> <p>Anschließend 50 m 100 m 150 m 100 m 50 m Locker GA 1 kraulen</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p>	<p>1. Einheit Radfahren 30 Min. locker GA1</p> <p>2. Einheit Stabi Alle Übungen in 3 Sätzen á 8 bis 20 Wiederholungen Hüftheber Superman Unterarmstütz Liegestütze Kniebeugen Ausfallschritt Die Übungen findest Du im Stabi E-Book</p> <p>Alternativ auch ein eigenes Stabi- oder Krafttraining</p>	<p>30 Min. locker GA1</p>	<p>60 Min. locker GA1</p>

WOCHE 4

TRAININGSPLAN SPRINTDISTANZ

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Schwimmen	Ruhetag	Schwimmen	Stabilitraining	Laufen	Radfahren
	<p>100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Kraulbeine 50 m Achseltippen 50 m Windmühle</p> <p>Anschließend 8x50 m kraulen (locker GA 1)</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p>		<p>100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Abschlagschwimmen 50 m Kraulbeine in Seitenlage rechts 50 m Kraulbeine in Seitenlage Links 50 m Haiflosse</p> <p>Anschließend 50 m 100 m 150 m 100 m 50 m Locker GA 1 kraulen</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p>	<p>Alle Übungen in 3 Sätzen á 8 bis 20 Wiederholungen</p> <p>Hüftheber Superman Unterarmstütz Liegestütze Kniebeugen Ausfallschritt</p> <p>Die Übungen findest Du im Stabi E-Book</p> <p>Alternativ auch ein eigenes Stabi- oder Krafttraining</p>	<p>30 Min. locker GA1</p>	<p>60 Min. locker GA1</p>

WOCHE 5

TRAININGSPLAN SPRINTDISTANZ

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Schwimmen	Laufen	Schwimmen	Radfahren/Stabi	Laufen	Radfahren
	<p>100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Kraulbeine 50 m Achseltippen 50 m Windmühle</p> <p>Anschließend 9x50 m kraulen (locker GA 1)</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p>	<p>60 Min. locker GA1</p>	<p>100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Abschlagschwimmen 50 m Kraulbeine in Seitenlage rechts 50 m Kraulbeine in Seitenlage Links 50 m Haiflosse</p> <p>Anschließend 50 m 100 m 150 m 150 m 100 m 50 m Locker GA 1 kraulen</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p>	<p>1. Einheit Radfahren 45 Min. locker GA1</p> <p>2. Einheit Stabi Alle Übungen in 3 Sätzen á 8 bis 20 Wiederholungen Hüftheber Superman Unterarmstütz Liegestütze Kniebeugen Ausfallschritt Die Übungen findest Du im Stabi E-Book</p> <p>Alternativ auch ein eigenes Stabi- oder Krafttraining</p>	<p>30 Min. locker GA1</p>	<p>60 Min. locker GA1</p>

WOCHE 6

TRAININGSPLAN SPRINTDISTANZ

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Schwimmen	Laufen	Schwimmen	Radfahren/Stabi	Laufen	Radfahren
	<p>100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Kraulbeine 50 m Achseltippen 50 m Windmühle</p> <p>Anschließend 10x50 m kraulen (locker GA 1)</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p>	<p>60 Min. locker GA1</p>	<p>100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Abschlagschwimmen 50 m Kraulbeine in Seitenlage rechts 50 m Kraulbeine in Seitenlage Links 50 m Haiflosse</p> <p>Anschließend 50 m 100 m 150 m 200 m 150 m 100 m 50 m Locker GA 1 kraulen</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p>	<p>1. Einheit Radfahren 60 Min. locker GA1</p> <p>2. Einheit Stabi</p> <p>Alle Übungen in 3 Sätzen á 8 bis 20 Wiederholungen Hüfheber Superman Unterarmstütz Liegestütze Kniebeugen Ausfallschritt</p> <p>Die Übungen findest Du im Stabi E-Book</p> <p>Alternativ auch ein eigenes Stabi- oder Krafttraining</p>	<p>30 Min. Tempotraining 10 Min. Warm Up 10 Min. Mit vier 100 m Sprints 10 Min. Cool Down</p>	<p>75 Min. locker GA1</p>

WOCHE 7

TRAININGSPLAN SPRINTDISTANZ

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Schwimmen	Laufen	Schwimmen	Radfahren/Stabi	Laufen	Radfahren
	<p>100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Kraulbeine 50 m Achseltippen 50 m Windmühle</p> <p>Anschließend 10x50 m kraulen (locker GA 2)</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p>	<p>60 Min. locker GA1</p>	<p>100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Abschlagschwimmen 50 m Kraulbeine in Seitenlage rechts 50 m Kraulbeine in Seitenlage Links 50 m Haiflosse</p> <p>Anschließend 50 m 100 m 150 m 200 m 150 m 100 m 50 m Locker GA 1 kraulen</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p>	<p>1. Einheit Radfahren 60 Min. locker GA1</p> <p>2. Einheit Stabi</p> <p>Alle Übungen in 3 Sätzen á 8 bis 20 Wiederholungen Hüfheber Superman Unterarmstütz Liegestütze Kniebeugen Ausfallschritt</p> <p>Die Übungen findest Du im Stabi E-Book</p> <p>Alternativ auch ein eigenes Stabi- oder Krafttraining</p>	<p>45 Min. Tempotraining 15 Min. Warm Up 15 Min. Mit fünf 100 m Sprints 15 Min. Cool Down</p>	<p>90 Min. locker GA1</p>

WOCHE 8

TRAININGSPLAN SPRINTDISTANZ

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Schwimmen	Ruhetag	Schwimmen	Stabi	Laufen	Radfahren
	<p>100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Kraulbeine 50 m Achseltippen 50 m Windmühle</p> <p>Anschließend 10x50 m krauln (locker GA 2)</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p>		<p>100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Abschlagschwimmen 50 m Kraulbeine in Seiten- lage rechts 50 m Kraulbeine in Seiten- lage Links 50 m Haiflosse</p> <p>Anschließend 50 m 100 m 150 m 200 m 150 m 100 m 50 m Locker GA 1 krauln</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p>	<p>Alle Übungen in 3 Sätzen á 8 bis 20 Wiederholungen Hüftheber Superman Unterarmstütz Liegestütze Kniebeugen Ausfallschritt</p> <p>Die Übungen findest Du im Stabi E-Book</p> <p>Alternativ auch ein eigenes Stabi- oder Krafttraining</p>	<p>45 Min. Tempotraining 15 Min. Warm Up 15 Min. Mit fünf 100 m Sprints 15 Min. Cool Down</p>	<p>90 Min. locker GA1</p>

WOCHE 9

TRAININGSPLAN SPRINTDISTANZ

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Schwimmen	Laufen	Schwimmen	Radfahren/Stabi	Laufen	Radfahren/Laufen
	<p>100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Kraulbeine 50 m Achseltippen 50 m Windmühle</p> <p>Anschließend 10x25 m krauln (im EB)</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p>	<p>45 Min. Tempotraining 15 Min. Warm Up 15 Min. Mit fünf 100 m Sprints 15 Min. Cool Down</p>	<p>100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Abschlagschwimmen 50 m Kraulbeine in Seiten- lage rechts 50 m Kraulbeine in Seiten- lage Links 50 m Haiflosse</p> <p>Anschließend 50 m 100 m 150 m 200 m 150 m 100 m 50 m Locker GA 1 krauln</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p>	<p>1. Einheit Radfahren 60 Min. locker GA1</p> <p>2. Einheit Stabi Alle Übungen in 3 Sätzen á 8 bis 20 Wiederholungen Hüftheber Superman Unterarmstütz Liegestütze Kniebeugen Ausfallschritt Die Übungen findest Du im Stabi E-Book</p> <p>Alternativ auch ein eigenes Stabi- oder Krafttraining</p>	<p>2 km locker Warm Up 3 km in GA2 2 km locker Cool Down</p>	<p>20 km locker GA1 Rad- training</p> <p>Anschließend 2 km locker in GA 1 Laufen</p> <p>Zwischen den zwei Ein- heiten sollten höchstens 20 Min. Pause liegen</p>

WOCHE 10

TRAININGSPLAN SPRINTDISTANZ

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Schwimmen	Laufen	Schwimmen	Radfahren/Stabi	Laufen	Radfahren/Laufen
	<p>100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Kraulbeine 50 m Achseltippen 50 m Windmühle</p> <p>Anschließend 10x25 m kraulen (im EB)</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p>	<p>45 Min. Tempotraining 15 Min. Warm Up 15 Min. Mit fünf 100 m Sprints 15 Min. Cool Down</p>	<p>100 m Einschwimmen</p> <p>3x250 m zügig mit je 1 Min. Pause dazwischen</p> <p>100 m Ausschwimmen</p> <p>Alternativ auch 500m im Freiwasser (Hinweise im Merkblatt beachten)</p>	<p>1. Einheit Radfahren 60 Min. locker GA1</p> <p>2. Einheit Stabi</p> <p>Alle Übungen in 3 Sätzen á 8 bis 20 Wiederholungen</p> <p>Hüfheber Superman Unterarmstütz Liegestütze Kniebeugen Ausfallschritt</p> <p>Die Übungen findest Du im Stabi E-Book</p> <p>Alternativ auch ein eigenes Stabi- oder Krafttraining</p>	<p>1,5 km locker Warm Up 4 km in GA2 1,5 km locker Cool Down</p>	<p>25 km locker GA1 Rad- training</p> <p>Anschließend 2 km locker in GA 1 Laufen</p> <p>Zwischen den zwei Ein- heiten sollten höchstens 20 Min. Pause liegen</p>

WOCHE 11

TRAININGSPLAN SPRINTDISTANZ

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Schwimmen	Laufen	Schwimmen	Ruhetag	Laufen	Radfahren/Laufen
	<p>100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Kraulbeine 50 m Achseltippen 50 m Windmühle</p> <p>Anschließend 10x25 m krauln (im EB)</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p>	<p>45 Min. Tempotraining 15 Min. Warm Up 15 Min. Mit fünf 100 m Sprints 15 Min. Cool Down</p>	<p>100 m Einschwimmen</p> <p>2x500 m zügig mit je 1 Min. Pause dazwischen</p> <p>100 m Ausschwimmen</p> <p>Alternativ auch 2x500m im Freiwasser (Hinweise im Merkblatt beachten)</p>		<p>1 km locker Warm Up 5 km in schnell (max. EB) 1 km locker Cool Down</p>	<p>20 km schnell (mx. EB) Radtraining</p> <p>Anschließend 3 km locker in GA 1 Laufen</p> <p>Zwischen den zwei Ein- heiten sollten höchstens 20 Min. Pause liegen</p>

WOCHE 12

TRAININGSPLAN SPRINTDISTANZ

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Schwimmen	Radfahren	Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag	Wettkampf
500 m locker am Stück (gern im Freiwasser)	45 Min. locker		20 Min. locker mit 3 Sprints.			500 m Schwimmen 20 km Radfahren 5 km Laufen

WOCHE 1

TRAININGSPLAN OLYMPISCHE DISTANZ

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Schwimmen	Laufen/Stabi	Radfahren	Schwimmen/Stabi	Laufen	Radfahren
	<p>100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Kraulbeine 50 m Achseltippen 50 m Windmühle 50 m Schwimmen mit Pullbuoy 50 m Schenkeltippen</p> <p>Anschließend 5x50 m kraulen (locker GA 1)</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p>	<p>1. Einheit Laufen 30 Min. locker GA1</p> <p>2. Einheit Stabi Alle Übungen in 3 Sätzen á 8 bis 20 Wiederholungen Hüftheber Superman Unterarmstütz Liegestütze Kniebeugen Ausfallschritt Die Übungen findest Du im Stabi E-Book</p> <p>Alternativ auch ein eigenes Stabi- oder Krafttraining</p>	<p>45 Min. locker GA1</p>	<p>1. Einheit Schwimmen 100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Abschlagschwimmen 50 m Kraulbeine in Seitenlage rechts 50 m Kraulbeine in Seitenlage Links 50 m Haiflosse 50 m Übergreifen 50 m Ausgreifen</p> <p>Anschließend 50 m, 100 m, 150 m, 100 m, 50 m Locker GA 1 kraulen</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p> <p>2. Einheit Stabi Alle Übungen in 3 Sätzen á 8 bis 20 Wiederholungen Hüftheber Superman Unterarmstütz Liegestütze Kniebeugen Ausfallschritt Die Übungen findest Du im Stabi E-Book</p> <p>Alternativ auch ein eigenes Stabi- oder Krafttraining</p>	<p>45 Min. locker GA1</p>	<p>45 Min. locker GA1</p>

WOCHE 2

TRAININGSPLAN OLYMPISCHE DISTANZ

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Schwimmen	Laufen/Stabi	Radfahren	Schwimmen/Stabi	Laufen	Radfahren
	<p>100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Kraulbeine 50 m Achseltippen 50 m Windmühle 50 m Schwimmen mit Pullbuoy 50 m Schenkeltippen</p> <p>Anschließend 5x50 m kraulen (locker GA 1)</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p>	<p>1. Einheit Laufen 30 Min. locker GA1</p> <p>2. Einheit Stabi Alle Übungen in 3 Sätzen á 8 bis 20 Wiederholungen Hüftheber Superman Unterarmstütz Liegestütze Kniebeugen Ausfallschritt Die Übungen findest Du im Stabi E-Book</p> <p>Alternativ auch ein eigenes Stabi- oder Krafttraining</p>	<p>45 Min. locker GA1</p>	<p>1. Einheit Schwimmen 100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Abschlagschwimmen 50 m Kraulbeine in Seitenlage rechts 50 m Kraulbeine in Seitenlage Links 50 m Haiflosse 50 m Übergreifen 50 m Ausgreifen</p> <p>Anschließend 50 m, 100 m, 150 m, 100 m, 50 m Locker GA 1 kraulen</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p> <p>2. Einheit Stabi Alle Übungen in 3 Sätzen á 8 bis 20 Wiederholungen Hüftheber Superman Unterarmstütz Liegestütze Kniebeugen Ausfallschritt Die Übungen findest Du im Stabi E-Book</p> <p>Alternativ auch ein eigenes Stabi- oder Krafttraining</p>	<p>60 Min. locker GA1</p>	<p>60 Min. locker GA1</p>

WOCHE 3

TRAININGSPLAN OLYMPISCHE DISTANZ

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Schwimmen	Laufen/Stabi	Radfahren	Schwimmen/Stabi	Laufen	Radfahren
	<p>100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Kraulbeine 50 m Achseltippen 50 m Windmühle 50 m Schwimmen mit Pullbuoy 50 m Schenkeltippen</p> <p>Anschließend 6x50 m kraulen (25 m im EB, 25 m locker im Recom)</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p>	<p>1. Einheit Laufen 45 Min. locker GA1</p> <p>2. Einheit Stabi Alle Übungen in 3 Sätzen á 8 bis 20 Wiederholungen Hüftheber Superman Unterarmstütz Liegestütze Kniebeugen Ausfallschritt Die Übungen findest Du im Stabi E-Book</p> <p>Alternativ auch ein eigenes Stabi- oder Krafttraining</p>	<p>45 Min. locker GA1</p>	<p>1. Einheit Schwimmen 100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Abschlagschwimmen 50 m Kraulbeine in Seitenlage rechts 50 m Kraulbeine in Seitenlage Links 50 m Haiflosse 50 m Übergreifen 50 m Ausgreifen</p> <p>Anschließend 50 m, 100 m, 150 m, 150 m, 100 m, 50 m Locker GA 1 kraulen</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p> <p>2. Einheit Stabi Alle Übungen in 3 Sätzen á 8 bis 20 Wiederholungen Hüftheber Superman Unterarmstütz Liegestütze Kniebeugen Ausfallschritt Die Übungen findest Du im Stabi E-Book</p> <p>Alternativ auch ein eigenes Stabi- oder Krafttraining</p>	<p>60 Min. locker GA1</p>	<p>60 Min. locker GA1</p>

WOCHE 4

TRAININGSPLAN OLYMPISCHE DISTANZ

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Schwimmen	Stabi	Radfahren	Schwimmen/Stabi	Laufen	Radfahren
	<p>100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Kraulbeine 50 m Achseltippen 50 m Windmühle 50 m Schwimmen mit Pullbuoy 50 m Schenkeltippen</p> <p>Anschließend 6x50 m kraulen (25 m im EB, 25 m locker im Recom)</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p>	<p>Stabi</p> <p>Alle Übungen in 3 Sätzen á 8 bis 20 Wiederholungen</p> <p>Hüftheber Superman Unterarmstütz Liegestütze Kniebeugen Ausfallschritt</p> <p>Die Übungen findest Du im Stabi E-Book</p> <p>Alternativ auch ein eigenes Stabi- oder Krafttraining</p>	<p>15 Min. Warm Up 6 x 1 Min. EB Dazwischen 4 Min. locker GA1 15 Min. Cool Down</p>	<p>1. Einheit 100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Abschlagschwimmen 50 m Kraulbeine in Seitenlage rechts 50 m Kraulbeine in Seitenlage Links 50 m Haiflosse 50 m Übergreifen 50 m Ausgreifen</p> <p>Anschließend 50 m, 100 m, 150 m, 150 m, 100 m, 50 m Locker GA 1 kraulen</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p> <p>2. Einheit Stabi</p> <p>Alle Übungen in 3 Sätzen á 8 bis 20 Wiederholungen</p> <p>Hüftheber Superman Unterarmstütz Liegestütze Kniebeugen Ausfallschritt</p> <p>Die Übungen findest Du im Stabi E-Book</p> <p>Alternativ auch ein eigenes Stabi- oder Krafttraining</p>	<p>15 Min. Warm Up 6 x 30 Sek. EB Dazwischen 4:30 Min. locker GA1 15 Min. Cool Down</p>	<p>60 Min. locker GA1</p>

WOCHE 5

TRAININGSPLAN OLYMPISCHE DISTANZ

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Schwimmen	Laufen/Stabi	Radfahren	Schwimmen/Stabi	Laufen	Radfahren
	<p>100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Kraulbeine 50 m Achseltippen 50 m Windmühle 50 m Schwimmen mit Pullbuoy 50 m Schenkeltippen</p> <p>Anschließend 7x50 m kraulen (25 m im EB, 25 m locker im Recom)</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p>	<p>1. Einheit Laufen 60 Min. locker GA1</p> <p>2. Einheit Stabi Alle Übungen in 3 Sätzen á 8 bis 20 Wiederholungen Hüftheber Superman Unterarmstütz Liegestütze Kniebeugen Ausfallschritt Die Übungen findest Du im Stabi E-Book</p> <p>Alternativ auch ein eigenes Stabi- oder Krafttraining</p>	<p>15 Min. Warm Up 6 x 1 Min. EB Dazwischen 4 Min. locker GA1 15 Min. Cool Down</p>	<p>1. Einheit 100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Abschlagschwimmen 50 m Kraulbeine in Seitenlage rechts 50 m Kraulbeine in Seitenlage Links 50 m Haiflosse 50 m Übergreifen 50 m Ausgreifen</p> <p>Anschließend 50 m, 100 m, 150 m, 250 m, 150 m, 100 m, 50 m Locker GA 1 kraulen</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p> <p>2. Einheit Stabi Alle Übungen in 3 Sätzen á 8 bis 20 Wiederholungen Hüftheber Superman Unterarmstütz Liegestütze Kniebeugen Ausfallschritt Die Übungen findest Du im Stabi E-Book</p> <p>Alternativ auch ein eigenes Stabi- oder Krafttraining</p>	<p>15 Min. Warm Up 6 x 30 Sek. EB Dazwischen 4:30 Min. locker GA1 15 Min. Cool Down</p>	<p>90 Min. locker GA1</p>

WOCHE 6

TRAININGSPLAN OLYMPISCHE DISTANZ

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Schwimmen	Laufen/Stabi	Radfahren	Schwimmen/Stabi	Laufen	Radfahren
	<p>100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Kraulbeine 50 m Achseltippen 50 m Windmühle 50 m Schwimmen mit Pullbuoy 50 m Schenkeltippen</p> <p>Anschließend 8x50 m kraulen (25 m im EB, 25 m locker im Recom)</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p>	<p>1. Einheit Laufen 10 km locker GA1</p> <p>2. Einheit Stabi Alle Übungen in 3 Sätzen á 8 bis 20 Wiederholungen Hüftheber Superman Unterarmstütz Liegestütze Kniebeugen Ausfallschritt Die Übungen findest Du im Stabi E-Book</p> <p>Alternativ auch ein eigenes Stabi- oder Krafttraining</p>	<p>15 Min. Warm Up 7 x 1 Min. EB Dazwischen 4 Min. locker GA1 15 Min. Cool Down</p>	<p>1. Einheit Schwimmen 100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Abschlagschwimmen 50 m Kraulbeine in Seitenlage rechts 50 m Kraulbeine in Seitenlage Links 50 m Haiflosse 50 m Übergreifen 50 m Ausgreifen</p> <p>Anschließend 50 m, 100 m, 150 m, 250 m, 250 m, 150 m, 100 m, 50 m Locker GA 1 kraulen</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p> <p>2. Einheit Stabi Alle Übungen in 3 Sätzen á 8 bis 20 Wiederholungen Hüftheber Superman Unterarmstütz Liegestütze Kniebeugen Ausfallschritt Die Übungen findest Du im Stabi E-Book</p> <p>Alternativ auch ein eigenes Stabi- oder Krafttraining</p>	<p>10 Min. Warm Up 8 x 30 Sek. EB Dazwischen 4:30 Min. locker GA1 10 Min. Cool Down</p>	<p>90 Min. locker GA1</p>

WOCHE 7

TRAININGSPLAN OLYMPISCHE DISTANZ

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Schwimmen	Laufen/Stabi	Radfahren	Schwimmen/Stabi	Laufen	Radfahren
	<p>100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Kraulbeine 50 m Achseltippen 50 m Windmühle 50 m Schwimmen mit Pullbuoy 50 m Schenkeltippen</p> <p>Anschließend 8x50 m kraulen (25 m im EB, 25 m locker im Recom)</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p>	<p>1. Einheit Laufen 11 km locker GA1</p> <p>2. Einheit Stabi Alle Übungen in 3 Sätzen á 8 bis 20 Wiederholungen Hüftheber Superman Unterarmstütz Liegestütze Kniebeugen Ausfallschritt Die Übungen findest Du im Stabi E-Book</p> <p>Alternativ auch ein eigenes Stabi- oder Krafttraining</p>	<p>15 Min. Warm Up 8 x 1 Min. EB Dazwischen 4 Min. locker GA1 15 Min. Cool Down</p>	<p>1. Einheit Schwimmen 100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Abschlagschwimmen 50 m Kraulbeine in Seitenlage rechts 50 m Kraulbeine in Seitenlage Links 50 m Haiflosse 50 m Übergreifen 50 m Ausgreifen</p> <p>Anschließend 50 m, 100 m, 150 m, 300 m, 300 m, 150 m, 100 m, 50 m Locker GA 1 kraulen</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p> <p>2. Einheit Stabi Alle Übungen in 3 Sätzen á 8 bis 20 Wiederholungen Hüftheber Superman Unterarmstütz Liegestütze Kniebeugen Ausfallschritt Die Übungen findest Du im Stabi E-Book</p> <p>Alternativ auch ein eigenes Stabi- oder Krafttraining</p>	<p>10 Min. Warm Up 8 x 30 Sek. EB Dazwischen 4:30 Min. locker GA1 10 Min. Cool Down</p>	<p>120 Min. locker GA1</p>

WOCHE 8

TRAININGSPLAN OLYMPISCHE DISTANZ

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Schwimmen	Stabi	Radfahren	Schwimmen/Stabi	Laufen	Radfahren/Laufen
	<p>100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Kraulbeine 50 m Achseltippen 50 m Windmühle 50 m Schwimmen mit Pullbuoy 50 m Schenkeltippen</p> <p>Anschließend 6x50 m kraulen (25 m im EB, 25 m locker im Recom)</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p>	<p>Stabi</p> <p>Alle Übungen in 3 Sätzen á 8 bis 20 Wiederholungen</p> <p>Hüftheber Superman Unterarmstütz Liegestütze Kniebeugen Ausfallschritt</p> <p>Die Übungen findest Du im Stabi E-Book</p> <p>Alternativ auch ein eigenes Stabi- oder Krafttraining</p>	<p>15 Min. Warm Up 8 x 1 Min. EB Dazwischen 4 Min. locker GA1 15 Min. Cool Down</p>	<p>1. Einheit Schwimmen 100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Abschlagschwimmen 50 m Kraulbeine in Seitenlage rechts 50 m Kraulbeine in Seitenlage Links 50 m Haiflosse 50 m Übergreifen 50 m Ausgreifen</p> <p>Anschließend 100 m, 150 m, 250 m, 350 m, 350 m, 250 m, 150 m, 100 m Locker GA 1 kraulen</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p> <p>2. Einheit Stabi Alle Übungen in 3 Sätzen á 8 bis 20 Wiederholungen</p> <p>Hüftheber Superman Unterarmstütz Liegestütze Kniebeugen Ausfallschritt</p> <p>Die Übungen findest Du im Stabi E-Book</p> <p>Alternativ auch ein eigenes Stabi- oder Krafttraining</p>	<p>10 Min. Warm Up 8 x 30 Sek. EB Dazwischen 4:30 Min. locker GA1 10 Min. Cool Down</p>	<p>40 km locker GA1 Radfahren</p> <p>Anschließend 2 km locker GA1 Laufen</p> <p>Zwischen den beiden Einheiten sollten maximal 20 Min. Pause liegen.</p>

WOCHE 9

TRAININGSPLAN OLYMPISCHE DISTANZ

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Schwimmen	Laufen/Stabi	Radfahren	Schwimmen/Stabi	Laufen	Radfahren/Laufen
	<p>100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Kraulbeine 50 m Achseltippen 50 m Windmühle 50 m Schwimmen mit Pullbuoy 50 m Schenkeltippen</p> <p>Anschließend 8x50 m kraulen (25 m im EB, 25 m locker im Recom)</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p>	<p>1. Einheit Laufen 12 km locker GA1</p> <p>2. Einheit Stabi Alle Übungen in 3 Sätzen á 8 bis 20 Wiederholungen Hüftheber Superman Unterarmstütz Liegestütze Kniebeugen Ausfallschritt Die Übungen findest Du im Stabi E-Book</p> <p>Alternativ auch ein eigenes Stabi- oder Krafttraining</p>	<p>15 Min. Warm Up 9 x 1 Min. EB Dazwischen 4 Min. locker GA1 15 Min. Cool Down</p>	<p>1. Einheit Schwimmen 100 m Einschwimmen 4x400 m zügig mit je 1 Min. Pause dazwischen 100 m Ausschwimmen</p> <p>Alternativ auch 3x500m im Freiwasser (Hinweise im Merkblatt beachten)</p> <p>2. Einheit Stabi Alle Übungen in 3 Sätzen á 8 bis 20 Wiederholungen Hüftheber Superman Unterarmstütz Liegestütze Kniebeugen Ausfallschritt Die Übungen findest Du im Stabi E-Book</p> <p>Alternativ auch ein eigenes Stabi- oder Krafttraining</p>	<p>10 Min. Warm Up 8 x 30 Sek. EB Dazwischen 4:30 Min. locker GA1 10 Min. Cool Down</p>	<p>45 km locker GA1 Radfahren</p> <p>Anschließend 2 km locker GA1 Laufen</p> <p>Zwischen den beiden Einheiten sollten maximal 20 Min. Pause liegen.</p>

WOCHE 10

TRAININGSPLAN OLYMPISCHE DISTANZ

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Schwimmen	Laufen	Radfahren	Schwimmen/Stabi	Laufen	Radfahren/Laufen
	<p>100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Kraulbeine 50 m Achseltippen 50 m Windmühle 50 m Schwimmen mit Pullbuoy 50 m Schenkeltippen</p> <p>Anschließend 8x50 m kraulen (25 m im EB, 25 m locker im Recom)</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p>	<p>2 km Warm Up im Recom Danach im Wechsel: 4 x 1 km schnell (EB) 4 x 1 km locker (GA1) 2 km Cool Down</p>	<p>15 Min. Warm Up 9 x 1 Min. EB Dazwischen 4 Min. locker GA1 15 Min. Cool Down</p>	<p>1. Einheit Schwimmen 100 m Einschwimmen 4x500 m zügig mit je 1 Min. Pause dazwischen 100 m Ausschwimmen</p> <p>Alternativ auch 4x500m im Freiwasser (Hinweise im Merkblatt beachten)</p> <p>2. Einheit Stabi Alle Übungen in 3 Sätzen á 8 bis 20 Wiederholungen Hüfheber Superman Unterarmstütz Liegestütze Kniebeugen Ausfallschritt Die Übungen findest Du im Stabi E-Book</p> <p>Alternativ auch ein eigenes Stabi- oder Krafttraining</p>	<p>10 Min. Warm Up 10 x 30 Sek. EB Dazwischen 4:30 Min. locker GA1 10 Min. Cool Down</p>	<p>50 km locker GA2 Radfahren</p> <p>Anschließend 3 km locker GA1 Laufen</p> <p>Zwischen den beiden Einheiten sollten maximal 20 Min. Pause liegen.</p>

WOCHE 11

TRAININGSPLAN OLYMPISCHE DISTANZ

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Schwimmen	Laufen/Stabi	Radfahren	Schwimmen	Laufen	Radfahren/Laufen
	<p>100 m Einschwimmen</p> <p>Technikteil 2x: 50 m Kraulbeine 50 m Achseltippen 50 m Windmühle 50 m Schwimmen mit Pullbuoy 50 m Schenkeltippen</p> <p>Anschließend 8x50 m kraulen (25 m im EB, 25 m locker im Recom)</p> <p>Zwischen Übungen bzw. den Bahnen 30 bis 60 Sekunden Pause</p> <p>100 m Ausschwimmen</p>	<p>2 km Warm Up im Recom 8 km in GA2/EB 2 km Cool Down</p>	<p>15 Min. Warm Up 9 x 1 Min. EB Dazwischen 4 Min. locker GA1 15 Min. Cool Down</p>	<p>100 m Einschwimmen</p> <p>3x750 m zügig mit je 1 Min. Pause dazwischen</p> <p>100 m Ausschwimmen</p> <p>Alternativ auch 3x750m im Freiwasser (Hinweise im Merkblatt beachten)</p>	<p>45 Min. locker GA1</p>	<p>45 km locker GA2 Radfahren</p> <p>Anschließend 3 km locker GA1 Laufen</p> <p>Zwischen den beiden Einheiten sollten maximal 20 Min. Pause liegen.</p>

WOCHE 12

TRAININGSPLAN OLYMPISCHE DISTANZ

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Schwimmen	Radfahren	Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag	Wettkampf
1500 m locker am Stück (gern im Freiwasser)	45 Min. locker		30 Min. locker mit 3 Sprints			1500 m Schwimmen 40 km Radfahren 10 km Laufen