

Woche	Schwimmen	Radfahren	Laufen	Sonstiges
3. bis 9. Dezember	<p>1. Einheit Ziel: GA1 + Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 200 m Einschwimmen ▶ 8 – 10 x 50 m (25 m Technik* + 25 m Kraul), Pause 15 sec ▶ 16 x 25 m Kraul GA1, Pause 10 sec (oder 8 x 50 m, Pause 15 sec) ▶ 8 x 50 m (25 m Rücken + 25 m Kraul) GA1, Pause 15 sec ▶ 4 x 100 m GA1 (50 m Brust + 50 m Kraul), Pause 20 sec ▶ 2 x 200 m Kraul GA1, Pause 30 sec ▶ 400 m Kraularme GA1 (ohne Paddels) ▶ 200 m Ausschwimmen 	<p>1. Einheit Ziel: GA1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ MTB oder Crossrad 1 -2 h min GA1 oder Rolle 1 h GA1 	<p>1. Einheit Ziel: GA1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 45 min <p>2. Einheit Ziel: GA1 + Athletik</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 15 min GA1 ▶ 6 -10 Liegestütz, ▶ 10 Hampelmänner ▶ 5 min GA1 ▶ 6 -10 Liegestütz ▶ 10 Strecksprünge ▶ 5 min GA1 ▶ 6 -10 Strecksprünge, ▶ 10 Hampelmänner ▶ 15 min GA1 ▶ 3 Steigerungsläufe 	<p>1. Einheit</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Athletik und Dehnung 30 min
	<p>2. Einheit Ziel: GA1 + Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 200 m Einschwimmen ▶ 8 – 10 x 50 m (25 m Technik* + 25 m Kraul), Pause 15 sec ▶ 6 x 150 m GA1 (50 m Rücken + 50 m Brust + 50 m Kraul), Pause 25 sec ▶ 6 x 100 m GA1 (50 m Beine + 50 m Kraul), Pause 20 sec ▶ 12 x 50 m Kraul GA1, Pause 15 sec ▶ 200 m Ausschwimmen <p>* Übungsbeispiele finden Sie in „<i>triathlon training</i>“, Seite 18/19</p>			<p>3. Einheit</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Krafttraining ca.60 -90 min (Im Anschluss an ein Krafttraining, können Sie auch immer eine Einheit Athletik und Dehnung folgen lassen) <p>4. Einheit</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Alternatives Training 1 – 3 h, z. B. Aerobic, Badminton (~ 1 h) oder Skilanglauf (bis 3h)
10. bis 16. Dezember	<p>1. Einheit Ziel: GA1 + Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 100 m Einschwimmen ▶ 400 m (50 m Kraul + 50 m Brust) ▶ 4 x 50 m (Brustarme + Kraulbeine), Pause 15 sec ▶ 6 x 50 m (25 m Technik + 25 m Kraul), Pause 15 sec ▶ 6 x 100 m Lagen GA1, Pause 20 sec (anstatt Delfin kann gekrault werden) ▶ 6 x 200 m GA1 (1. und 4. Kraul, 2. und 5. Kraularme (ohne Paddels), 3 und 6. Rücken und Kraul im Wechsel), Pause 30 sec ▶ 200 m Ausschwimmen 	<p>1. Einheit Ziel: GA1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ MTB oder Crossrad 1 -2 h min GA1 oder Rolle 1 h GA1 	<p>1. Einheit Ziel: GA1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 60 min + 3 Steigerungsläufe <p>2. Einheit Ziel: GA1 + Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 20 min GA1 4 Übungen aus dem Lauf ABC, je 3 Durchgänge (z.B. Fußgelenksarbeit, Skippings, Anfersen und Hopperlauf) ▶ 3 x 20 m max rückwärts laufen ▶ 3 Steigerungsläufe ▶ 15 – 20 min GA1 	<p>1. Einheit</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Athletik und Dehnung 40 min
	<p>2. Einheit Ziel: GA1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 200 m Einschwimmen ▶ 8 x 50 m (25 m Brust 2 Züge über Wasser + 2 Züge unter Wasser + 25 m Kraul), Pause 15 sec ▶ 8 x 50 m Kraul 3er (oder 5er) Atmung), Pause 15 sec ▶ 4 x 50 m (15 m Kraul max + 35 m locker beliebig), Pause 40 sec ▶ 15 x 100 m GA1, Pause 20 sec (5 x Kraul, 5 X Lagen, 5 x Kraularme (ohne Paddels)) ▶ 200 m Ausschwimmen 			<p>3. Einheit Ziel: GA1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 45 min + 3 Steigerungsläufe
			<p>4. Einheit Ziel: GA1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 45 min + 3 Steigerungsläufe 	<p>4. Einheit</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Krafttraining ca.60 -90 min <p>5. Einheit</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Krafttraining ca.60 -90 min

Woche	Schwimmen	Radfahren	Laufen	Sonstiges
17. bis 23. Dezember	<p>1. Einheit Ziel: GA1 + Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 200 m Einschwimmen ▶ 8 – 10 x 50 m (25 m Technik + 25 m Kraul), Pause 15 sec ▶ 200 m Kraul GA1 ▶ 4 x 50 m Brustbeine + Kraularme, Pause 20 sec ▶ 200 m Kraul GA1 ▶ 4 x 50 m Rückenarme + Brustbeine, Pause 20 sec ▶ 200 m Kraul GA1 ▶ 4 x 50 m Kraulbeine, Pause 15 sec ▶ 200 m Kraul GA1 ▶ 4 x 50 m Rücken, Pause 15 sec ▶ 200 m Kraul GA1 ▶ 4 x 50 m Brust, Pause 15 sec ▶ 200 m Kraul GA1 ▶ 200 m Ausschwimmen <p>2. Einheit Ziel: GA1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 200 m Einschwimmen ▶ 12 x 50 m Lagenfolge (25 m Delfin ggf. Kraul + 25 m Rücken, 25 m Rücken + 25 m Brust, ... 25 m Kraul + 25 m Delfin, ...), Pause 15 sec ▶ 6 x 150 m GA1 (50 m Kraulbeine + 100 m Kraul), Pause 30 sec ▶ 100 m locker ▶ 3 x 50 m (15 m max + 35 m locker), Pause 40 sec ▶ 3 x 50 m (25 m max + 25 m locker), Pause 40 sec ▶ 400 m GA1 (Rücken und Kraul im Wechsel) ▶ 200 m Ausschwimmen 	<p>1. Einheit Ziel: GA1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ MTB oder Crossrad 1 -2 h min GA1 oder Rolle 1 h GA1 	<p>1. Einheit Ziel: GA1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 60 min + 3 Steigerungsläufe <p>2. Einheit Ziel: GA1 + Athletik</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 20 min GA1 ▶ 6 -10 Liegestütz, ▶ 5 min GA1 ▶ 10 Strecksprünge ▶ 5 min GA1 ▶ 10 Hampelmänner ▶ 5 min GA1 ▶ 6 -10 Liegestütz, ▶ 5 min GA1 ▶ 10 Strecksprünge ▶ 5 min GA1 ▶ 10 Hampelmänner ▶ 20 min GA1 ▶ 3 Steigerungsläufe (oder Sie laufen mit einem Partner durch den Wald und passen sich einen Ball zu, siehe „triathlon training, Seite 51) <p>3. Einheit Ziel: GA1 + Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 20 min GA1 ▶ 4 Übungen aus dem Lauf ABC, je 3 Durchgänge ▶ 3 x 20 m max rückwärts laufen ▶ 3 Steigerungsläufe ▶ 15 – 20 min GA1 	<p>1. Einheit ▶ Athletik und Dehnung 40 min</p> <p>2. Einheit ▶ Athletik und Dehnung 30 min</p> <p>3. Einheit ▶ Alternatives Training 1 – 3 h</p> <hr/> <p>4. Einheit ▶ Krafttraining ca.60 -90 min</p> <p>5. Einheit ▶ Krafttraining ca.60 -90 min</p>
24. bis 30 Dezember	<p>1. Einheit Ziel: GA1 + Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 200 m Einschwimmen ▶ 8 x 50 m Minilagen (Lagenwechsel alle 12,5 m), Pause 15 sec ▶ 8 – 10 x 50 m (25 m Technik + 25 m Kraul), Pause 15 sec ▶ 3 x (400 m GA1, Pause 40 sec + 2 x 50 m (25 m max + 25 m locker), Pause 40 sec, Serienpause 1min) ▶ 1. 400er Kraul, 2. Rücken und Kraul im Wechsel, 3. Kraul und Brust im Wechsel ▶ 200 m Ausschwimmen 	<p>1. Einheit Ziel: GA1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ MTB oder Crossrad 1 -2 h min GA1 oder Rolle 1 h GA1 	<p>2. Einheit Ziel: GA1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 70 min + 3 Steigerungsläufe <p>1. Einheit Ziel: GA1 + Athletik</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 20 min GA1 ▶ 6 -10 Liegestütz, ▶ 5 min GA1 ▶ 10 Strecksprünge ▶ 5 min GA1 ▶ 10 Hampelmänner ▶ 5 min GA1 ▶ 6 -10 Liegestütz, ▶ 5 min GA1 ▶ 10 Strecksprünge ▶ 5 min GA1 ▶ 10 Hampelmänner ▶ 20 min GA1 ▶ 3 Steigerungsläufe 	<p>1. Einheit ▶ Athletik und Dehnung 30 min</p> <p>2. Einheit ▶ Athletik und Dehnung 30 min</p> <hr/> <p>3. Einheit ▶ Krafttraining ca.60 -90 min (Im Anschluss an ein Krafttraining, können Sie auch immer eine Einheit Athletik und Dehnung folgen lassen)</p> <p>4. Einheit ▶ Alternatives Training 1 – 3 h</p>