

Woche	Schwimmen	Radfahren	Laufen	Sonstiges
31. Dezember bis 6. Januar	<p>1. Einheit 2,9 -3,1 km ▶ Ziel: GA1 + Technik ▶ 200 m Einschwimmen ▶ 8 – 10 x 50 m (25 m Technik + 25 m Kraul), Pause 15 sec ▶ 6 x 50 m GA1 (25 m Kraulbeine ohne Brett + 25 m Kraul), Pause 20 sec ▶ 6 x 100 m GA1 (25 m Rückenbeine ohne Brett + 75 m Kraul), Pause 20 sec ▶ 6 x 100 m GA1 (50 m Brust + 50 m Kraul), Pause 20 sec ▶ 6 x 100 m Kraul GA1, Pause 20 sec ▶ 200 m Einschwimmen</p> <p>2. Einheit Ziel: GA1 + Schnelligkeit 2,5 -2,7 km ▶ 200 m Einschwimmen ▶ 4 x 100 m GA1 (25 m Rücken + 25 m Brust + 50 m Kraul), Pause 15 sec ▶ 6 – 8 x 50 m Kraulbeine, Pause 20 sec ▶ 2 x 50 m (25 m Kraul Steigerung + 25 m locker), Pause 30 sec ▶ 6 – 8 x 50 m (15 m Kraul max + 35 m locker), Pause 1 min ▶ 100 m locker beliebig ▶ 4 x 200 m GA1 (50 m Rücken + 150 m Kraul), Pause 30 sec ▶ 200 m Ausschwimmen</p>	<p>1. Einheit Ziel: GA1 ▶ MTB oder Crossrad 90 min oder Rolle 60 min</p>	<p>1. Einheit Ziel: GA1 ▶ 50 min</p> <p>2. Einheit Ziel: GA1 + Athletik ▶ 15 min GA1 ▶ 3 x (20 -30 m Hopserlauf, zurück gehen) ▶ 10 min GA1 ▶ 2 x 60 sec Hampelmänner, Pause 1 min ▶ 10 min GA1 ▶ 2 x 15 Strecksprünge, Pause 1 min ▶ 10 min GA1 ▶ 20-30 Kniebeugen ▶ 10 min GA1</p> <p>3. Einheit Ziel: GA1 + Technik ▶ 20 min GA1 ▶ 4 Übungen aus dem Lauf ABC, je 3 Durchgänge (z.B. Fußgelenksarbeit, Skippings, Anfersen und Hopserlauf) ▶ 6 – 8 Steigerungsläufe 60 -80 m , zurück gehen ▶ 15 – 20 min GA1</p>	<p>1. Einheit ▶ Athletik und Dehnung 40 min (siehe Übungsbeispiele)</p> <p>2. Einheit ▶ Athletik und Dehnung 30 min</p> <p>3. Einheit ▶ Alternatives Training 1 – 3 h</p> <p>4. Einheit ▶ Krafttraining ca.60 -90 min</p> <p>5. Einheit ▶ Krafttraining ca.60 -90 min</p>
7. bis 13. Januar	<p>1. Einheit Ziel: GA1 + Technik 3,1 km ▶ 200 m Einschwimmen ▶ 4 x 50 m (Brustarme + Kraulbeine), Pause 15 sec ▶ 4 x 50 m (Kraularme + Brustbeine), 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 Delphin kann gekrault werden) ▶ 4 x 300 m GA1 ▶ 1. Kraulbeine und Kraul im Wechsel, 2. Kraularme ohne Paddles, 3. Kraul, 4. Kraul und Rücken im Wechsel, Pause 45 sec ▶ 200 m Ausschwimmen</p> <p>2. Einheit Ziel: GA1 + Schnelligkeit ▶ 200 m Einschwimmen ▶ 6 x 100 m GA1 (25 m Rückenbeine ohne Brett, 25 m Rücken + 50 m Kraul), Pause 20 sec ▶ 2 x 50 m (25 m Kraul Steigerung + 25 m locker), Pause 30 sec ▶ 4 x 50 m (15 m Kraul max + 35 m locker), Pause 1:00 min ▶ 8 x 50 m Kraul GA1, Pause 15 sec ▶ 4 x 50 m (10 m Kraul GA1, Rolle vorwärts, 15 m max + 25 m locker), Pause 1 min ▶ 3 x 400 m GA1 ▶ 1. Brust und Kraul im Wechsel, 2. Rücken und Kraul im Wechsel, 3. Kraul, Pause 45 sec ▶ 200 m Ausschwimmen</p>	<p>1. Einheit Ziel: GA1 ▶ MTB oder Crossrad 90 -120 min oder Rolle 60 min</p>	<p>1. Einheit Ziel: GA1 ▶ 60 min</p> <p>2. Einheit Ziel: GA1 + Athletik ▶ 15 min GA1 ▶ 3 x (20 -30 m Hopserlauf, zurück gehen) ▶ 10 min GA1 ▶ 2 x 60 sec Hampelmänner, Pause 1 min ▶ 10 min GA1 ▶ 2 x 15 Strecksprünge, Pause 1 min ▶ 10 min GA1 ▶ 20-30 Kniebeugen ▶ 10 min GA1</p> <p>3. Einheit Ziel: GA1 + Technik ▶ 20 min GA1 ▶ 4 Übungen aus dem Lauf ABC, je 3 Durchgänge ▶ 6 – 8 Steigerungsläufe 60 -80 m , zurück gehen ▶ 15 – 20 min GA1</p>	<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> <p>4. Einheit ▶ Krafttraining ca.60 -90 min</p> <p>5. Einheit ▶ Krafttraining ca.60 -90 min</p>



Woche	Schwimmen	Radfahren	Laufen	Sonstiges
14. bis 20. Januar	<p>1. Einheit Ziel: GA1 + Technik 2,8 km ▶ 200 m Einschwimmen ▶ 8 – 10 x 50 m (25 m Technik + 25 m Kraul), Pause 15 sec ▶ 8 x 50 m Kraul Technik betont, Pause 15 sec ▶ 4 x 100 m GA1 (25 m Kraulbeine ohne Brett, 25 m Kraul, 25 m Rückenbeine ohne Brett, 25 m Rücken), Pause 20 sec ▶ 8 x 50 m GA1 Kraularme ohne Paddels, Pause 15 sec ▶ 8 x 100 m Kraul GA1, Pause 20 sec ▶ 200 m Ausschwimmen</p> <p>2. Einheit Ziel: GA1 + Schnelligkeit 3,2 km ▶ 200 m Einschwimmen ▶ 12 x 50 m Minilagen (12,5 m Delphin, 12,5 m Rücken, 12,5 m Brust, 12,5 m Kraul) Pause 15 sec ▶ 4 x 50 m (25 m Kraul Steigerung + 25 m Kraul), Pause 30 sec ▶ 4 x 50 m (15 m Kraul max + 35 m locker), Pause 1:00 min ▶ 300 m GA1 (50 m Rücken und 50 m Kraul im Wechsel) ▶ 4 x 50 m (15 m Brust max + 35 m locker), Pause 1:00 min ▶ 300 m GA1 (50 m Rücken und 50 m Kraul im Wechsel) ▶ 5 x 100 m GA1 (25 m Brust + 75 m Kraul), Pause 20 sec ▶ 5 x 100 m Kraul GA1, Pause 20 sec ▶ 200 m Ausschwimmen</p>	<p>1. Einheit Ziel: GA1 ▶ MTB oder Crossrad 90 -120 min oder Rolle 60 min</p>	<p>1. Einheit Ziel: GA1 ▶ 70 min</p> <p>2. Einheit Ziel: GA1 + Athletik ▶ 15 min GA1 ▶ 3 x (20 -30 m Hopslerlauf, zurück gehen 1. normal, 2. auf Höhe, 3. rückwärts) ▶ 10 min GA1 ▶ 2 x 10 Liegestütz, Pause 30 sec ▶ 10 min GA1 ▶ 2 x 15 Strecksprünge, Pause 1 min ▶ 10 min GA1 ▶ 10 -15 Einbeinige Kniebeugen je Bein ▶ 10 min GA1</p> <p>3. Einheit ▶ Ziel: GA1 + Technik 20 min GA1 ▶ 4 Übungen aus dem Lauf ABC, je 3 Durchgänge ▶ 6 – 8 Steigerungsläufe ▶ 60 -80 m, zurück gehen ▶ 15 – 20 min GA1</p>	<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> <p>4. Einheit ▶ Krafttraining ca.60 -90 min</p> <p>5. Einheit ▶ Krafttraining ca.60 -90 min</p>
21. bis 27. Januar	<p>1. Einheit Ziel: GA1 + Technik ▶ 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 1 min) ▶ 1. 400er Kraul, 2. Rücken und Kraul im Wechsel, 3. Kraul und Brust im Wechsel ▶ 200 m Ausschwimmen</p>	<p>1. Einheit Ziel: GA1 ▶ MTB oder Crossrad 90 min oder Rolle 60 min</p>	<p>1. Einheit Ziel: GA1 ▶ 60 min + 3 Steigerungsläufe</p> <p>2. Einheit Ziel GA1 ▶ 45 min (wenn möglich mit einem Partner durch den Wald laufen und einen Ball hin und her passen)</p>	<p>1. Einheit ▶ Athletik und Dehnung 30 min</p> <p>2. Einheit ▶ Athletik und Dehnung 30 min</p> <p>3. Einheit ▶ Krafttraining ca.60 -90 min</p> <p>4. Einheit ▶ Alternatives Training 1 – 3 h</p>