



Trainingspläne 2024

EinsteigerInnen LIGHT



TV Riegel TriTeam

www.rigolator.com

#tvriegeltriteam

Hinweise zum Trainingsplan

- Allgemein:
Die Pläne sind geschrieben mit dem Hinweis „Brustschwimmen“.
Es ist das Ziel, dass die geforderte Strecke von 200 m am Wettkampftag gut bewältigt werden kann.
Wer Kraul schwimmen kann, der sollte die Programme mit Kraul absolvieren

Beim Radtraining (und im Wettkampf) muss auf die Straßenverkehrsordnung geachtet werden.
Das Training kann mit jedem Typ Fahrrad gefahren werden

Für absolute EinsteigerInnen empfiehlt es sich, sich an diesem Plan zu orientieren.

Was bedeutet hier Orientierung? Ohne Trainingserfahrung ist der Plan eine Hilfe, sich strukturierter auf den Einsteiger Triathlon vorbereiten zu können.
Es bedeutet auch, dass jede(r), der trainiert, für ihre/seine sportliche Voraussetzungen, Belastungen/Entlastungen und das Verhalten im Straßenverkehr selbst verantwortlich ist.

Einzeldisziplinen

- Schwimmen
Einschwimmen heißt locker den Kreislauf in Schwung bringen (egal in welchem Schwimmstil)
- Radfahren
„Locker Radfahren“ bedeutet, dass man möglichst konstant in Bewegung bleibt ohne völlig außer Atem zu kommen.
- Laufen
„Locker Laufen“ bedeutet, dass man sich während des Trainings noch mit einer Mitläuferin / einem Mitläufer unterhalten kann. Ist dies nicht möglich ist das Tempo zu hoch.
- 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 2 Stunden

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	SWIM	RUN	Ruhetag	Mobility	BIKE	Ruhetag
	50 m Einschwimmen 8 x 25 m Brust 1 Minute Pause 4 x 50 m Brust 1 Minute Pause 50 m Ausschwimmen	20 Minuten locker laufen alle 5 Minuten 1 Minute Gehpause		Beweglichkeits- Training	ca 30-45 Minuten locker Radfahren	

Trainingswoche 2

ca 2 - 2,5 Stunden

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	SWIM	RUN	Ruhetag	Mobility	BIKE	Ruhetag
	100 m Einschwimmen 6 x 50 m Brust je 1 Minute Pause 50 m Ausschwimmen	25 Minuten locker laufen alle 6 Minuten 1 Minute Gehpause		Beweglichkeits- Training	ca 45 Minuten bis 1 Stunde locker Radfahren	

Trainingswoche 3

ca 3 Stunden

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	BIKE	RUN	Ruhetag	BIKE	SWIM	Mobility
	ca 30 Minuten locker Radfahren 2 x 5 min flott je 5 min locker "flott" auf abgelegener sicherer Straße oder Radweg	30 Minuten locker laufen alle 10 Minuten 1 Minute Gehpause		ca 1 Stunde locker Radfahren alle 10 Minuten für 15 Sekunden deutlich	50 m Einschwimmen 10 x 25 m Brust je 30 Sekunden Pause 50 m Ausschwimmen	Beweglichkeits- Training

Trainingswoche 4

ca 2 - 2,5 Stunden

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
BIKE	SWIM	RUN	Mobility	Ruhetag	STABI	BIKE
30 Minuten locker fahren	50 m Einschwimmen 4 x 75 m Brust je 1 Minute Pause 50 m Ausschwimmen	20 Minuten locker laufen	Beweglichkeits- Training		Stabilsations- übungen	ca 1 Stunde locker Radfahren
				STABI: Übungen, die die Stabilität des Körpers (hier speziell die Körpermitte) fördern und durch Stärkung der Rumpfmuskulatur in erster Linie der Verletzungsvorbeugung dienen		

Trainingswoche 5

ca 3:30 Stunden

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	SWIM	BIKE	Mobility	BIKE	RUN	BIKE
	50 m Einschwimmen 3 x 100 m Brust 1 Minute Pause 50 m Ausschwimmen	ca 50 Minuten Radfahren nach Belieben immer wieder das Tempo wechseln	Beweglichkeits- Training	ca 30 Minuten locker Radfahren	35 Minuten locker laufen anschließend 3 Steigerungen	ca 1:15 Stunde locker Radfahren

Trainingswoche 6

ca 3 Stunden

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
STABI	SWIM	Ruhetag	RUN	BIKE	RUN	Mobility
Stabilisations- übungen	50 m Einschwimmen 1 x 150 m Brust 1 Minute Pause 3 x 50 m Brust 30 Sekunden Pause 50 m Ausschwimmen		30 Minuten locker laufen davon 10 Minuten mit wechselndem Tempo	ca 1 Stunde locker Radfahren	30 Minuten locker laufen	Beweglichkeits- Training

Trainingswoche 7

ca 3 Stunden

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mobility	SWIM	Ruhetag	RUN	BIKE	Bike/Run	RUN
Beweglichkeits- Training	50 m Einschwimmen 2 x 150 m Brust 30 Sekunden Pause 4 x 50 m Brust 20 Sekunden Pause 50 m Ausschwimmen		30 Minuten locker laufen	ca 45 Minuten locker Radfahren	30 Minuten Radfahren, direkt im Anschluss 5 Minuten Laufen	35 Minuten locker laufen
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> Samstag: Koppeltraining, das bedeutet zuerst wird eine Runde Rad gefahren, wenn man nach Hause zurückkommt wird das Rad abgestellt und ohne Pause gleich losgelaufen, um die Doppelbelastung zu fühlen. </div>						

Trainingswoche 8

ca 2 Stunden

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Schwerpunkt Ruhetag	Erholung SWIM	RUN	Mobility	BIKE	Ruhetag	BIKE
	50 m Einschwimmen 3 x 100 m Brust 1 Minute Pause 50 m Ausschwimmen	20 Minuten locker laufen	Beweglichkeits- Training	ca 1 Stunde: 10 Minuten Einfahren dann alle 15 Minuten für 15 Sekunden deutlich schneller treten Rest Ausfahren		ca 30 Minuten locker Radfahren

Trainingswoche 9

ca 3:30 Stunden

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Schwerpunkt Ruhetag	Koppeltraining SWIM	Bike/Run	Ruhetag	BIKE	Bike/Run	BIKE
	50 m Einschwimmen 4 x 100 m Brust je 30 Sekunden Pause 50 m Ausschwimmen	5 Minuten locker Einfahren, dann 2 x (10 Minuten Radfahren, direkt im Anschluss 3 Minuten Laufen) 10 Minuten Serienpause 5 Minuten locker Ausfahren		ca 40 Minuten locker Radfahren alle 20 Minuten für 15 Sekunden deutlich schneller treten	30 Minuten Radfahren, direkt im Anschluss 5-10 Minuten Laufen	ca 45 Minuten locker Radfahren

Trainingswoche 10

ca 1,5 Stunden + Wettkampf

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Schwerpunkt Ruhetag	Wettkampfwoche RUN	BIKE	Ruhetag	SWIM	Ruhetag	SWIM
(*) Steigerung: langsam loslaufen und das Tempo auf einer Strecke von ca 80 m bis zum Maximum steigern	10 Minuten locker laufen anschließend 3 Steigerungs- läufe	20-30 Minuten locker dazwischen 3 x 30 Sekunden flott letzter Radcheck: alles ok?		50 m Einschwimmen 2 x 100 m Brust je 10 Sekunden Pause 50 m Ausschwimmen	ALLES nach der Checkliste bereitmachen	BIKE RUN EINSTEIGER TRIATHLON TV RIEGEL
						