



Trainingspläne 2024

EinsteigerInnen



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

Wer in einer Einzeldisziplin schon Erfahrung hat wird dort in gewohnter Weise weitertrainieren und den Plan für neue Disziplinen als Ergänzung verwenden.
Für 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), die/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 3-4 Stunden

Schwerpunkt Schwimmen

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

Trainingswoche 2

ca 4 Stunden

Schwerpunkt Schwimmen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	SWIM	RUN	Ruhetag	SWIM	BIKE	SWIM
	100 m Einschwimmen 4 x 50 m Brust 1 Minute Pause 2 x 100 m Brust 1 Minute Pause 50 m Ausschwimmen	40 Minuten locker laufen alle 10 Minuten 1 Minute Gehpause		50 m Einschwimmen 10 x 25 m Brust 30 Sekunden Pause 6 x 50 m Brust 30 Sekunden Pause 50 m Ausschwimmen	ca 1:15 Stunde locker Radfahren	50 m Einschwimmen 10 x 50 m Brust 30 Sekunden Pause 50 m Ausschwimmen

Trainingswoche 3

ca 4 - 4:30 Stunden

Schwerpunkt Radfahren

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	BIKE	RUN	Ruhetag	BIKE	SWIM	BIKE
	ca 45 Minuten locker Radfahren	40 Minuten locker laufen alle 10 Minuten 1 Minute Gehpause		ca 1 Stunde locker Radfahren alle 10 Minuten für 15 Sekunden deutlich	50 m Einschwimmen 4 x 100 m Brust 1 Minute Pause 50 m Ausschwimmen	ca 1:15 Stunde locker Radfahren

Trainingswoche 4

ca 3 Stunden

Schwerpunkt Erholung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	SWIM	RUN	Ruhetag	BIKE	Ruhetag	BIKE
	50 m Einschwimmen 4 x 75 m Brust 1 Minute Pause 50 m	30 Minuten locker laufen		ca 1 Stunde locker Radfahren alle 20 Minuten für 15 Sekunden deutlich		ca 1:15 Stunde locker Radfahren

Trainingswoche 5

ca 4:30 Stunden

Schwerpunkt Radfahren

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	SWIM	BIKE	Ruhetag	BIKE	RUN	BIKE
	50 m Einschwimmen 5 x 100 m Brust 1 Minute Pause 50 m	ca 1 Stunde nach 10 Minuten Einfahren alle 5 Minuten für 15 Sekunden deutlich schneller treten 10 Minuten locker ausrollen		ca 1 Stunde locker Radfahren alle 20 Minuten für 15 Sekunden deutlich	40 Minuten locker laufen anschließend 3 Steigerungen	ca 1:15 Stunde locker Radfahren

Trainingswoche 6

ca 4 Stunden

Schwerpunkt Laufen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	SWIM	Ruhetag	RUN	BIKE	RUN	RUN
	50 m Einschwimmen 3 x 200 m Brust 1 Minute Pause 50 m		40 Minuten: 10 Minuten Einlaufen dann alle 5 Minuten für 30 Sekunden schneller laufen 10 Minuten Auslaufen	ca 1 Stunde locker Radfahren	50 Minuten: 10 Minuten Einlaufen dann alle 5 Minuten für 1 Minute schneller laufen 10 Minuten Auslaufen	40 Minuten: lockerer Dauerlauf

Trainingswoche 7

ca 3:30 Stunden

Schwerpunkt Laufen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	SWIM	Ruhetag	RUN	BIKE	Bike/Run	RUN
	50 m Einschwimmen 2 x 100 m Brust 30 Sekunden Pause 4 x 50 m Brust 20 Sekunden Pause 50 m Ausschwimmen		30 Minuten locker laufen	ca 1 Stunde locker Radfahren alle 20 Minuten für 15 Sekunden deutlich schneller treten	30 Minuten Radfahren, direkt im Anschluss 10 Minuten Laufen	45 Minuten locker laufen

Trainingswoche 8

ca 3 Stunden

Schwerpunkt Erholung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	SWIM	RUN	Ruhetag	BIKE	Ruhetag	BIKE
	50 m Einschwimmen 4 x 100 m Brust 1 Minute Pause 50 m Ausschwimmen	30 Minuten locker laufen		ca 1 Stunde: 10 Minuten Einfahren dann alle 15 Minuten für 15 Sekunden deutlich schneller treten Rest Ausfahren		ca 1 Stunde locker Radfahren

Trainingswoche 9

ca 5:30 Stunden

Schwerpunkt Koppeltraining

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	SWIM	Bike/Run	Ruhetag	BIKE	Bike/Run	BIKE
	50 m Einschwimmen 4 x 100 m Brust 30 Sekunden Pause 2 x 200 m Brust 30 Sekunden Pause 50 m Ausschwimmen	5 Minuten locker Einfahren, dann 3 x (10 Minuten Radfahren, direkt im Anschluss 5 Minuten Laufen) 10 Minuten Serienpause 5 Minuten locker Ausfahren		ca 1 Stunde locker Radfahren alle 20 Minuten für 15 Sekunden deutlich schneller treten	45 Minuten Radfahren, direkt im Anschluss 10 Minuten Laufen	ca 1:15 Stunde locker Radfahren

Trainingswoche 10

ca 1,5 Stunden + Wettkampf

Schwerpunkt Wettkampfwochen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	RUN	BIKE	Ruhetag	SWIM	Ruhetag	SWIM
(*) Steigerung: langsam loslaufen und das Tempo auf einer Strecke von ca 80 m bis zum Maximum steigern	20 Minuten locker laufen anschließend 3 Steigerungs- läufe	30-40 Minuten locker dazwischen 3 x 30 Sekunden flott letzter Radcheck: alles ok?		50 m Einschwimmen 3 x 100 m Brust 10 Sekunden Pause 50 m Ausschwimmen	ALLES nach der Checkliste bereitmachen	BIKE RUN EINSTEIGER TRIATHLON 