

TRAININGSPLAN



Die Einheiten sind innerhalb einer Disziplin von links nach rechts in der Reihenfolge abnehmender Priorität geordnet - bei Zeitmangel also von rechts streichen.
Die zeitliche Reihenfolge in der Woche kann eine andere sein.

Erläuterungen

SCHWIMMEN	
Abkürzungen	P = Pause, SP = Serienpause, St = Start, P = Paddles, KB = Kraul Beinschlag (oB = ohne Brett, mB = mit Brett), PB = Pull-Bouy
RAD	
GA1	Dauerfahrt im GA1-Bereich
GA2-Intervalle x mit y mal z	Einfahren - Intervalle GA2 - Ausfahren. x = Gesamtdauer der Einheit, y = Anzahl und z = Dauer der Intervalle in Minuten (Pause = halbe Intervalldauer)
GA2-TDF x mit y	Einfahren - Tempodauerfahrt GA2 - Ausfahren. x = Gesamtlänge der Einheit, y = Dauer der Tempodauerfahrt
WSA-Intervalle x mit y mal z	Einfahren - Intervalle WSA - Ausfahren. x = Gesamtdauer der Einheit, y = Anzahl und z = Dauer der Intervalle in Minuten (Pause = Intervalldauer)
K3 x mit y mal z	Kraftausdauertraining. Schwere Gänge mit 40-60 Upm im oberen GA1/unteren GA2. x = Gesamtdauer d. Einheit, y = Anzahl und z = Intervalldauer in min (Pause = 10-15 min)
K2 x mit y mal z	Schnellkrafttraining. Antritte aus 0-5 km/h, Beginn mit ca. 70 Upm, Dauer 20 Sekunden. x = Gesamtdauer d. Einheit, y = Serien, z = Wdh., Pause 1 min, Serienpause 15 min

LAUF	
GA1	Dauerlauf im GA1-Bereich
GA2-Intervalle x mit y mal z	Einlaufen - Intervalle GA2 - Auslaufen. x = Gesamtdauer der Einheit, y = Anzahl und z = Dauer der Intervalle in Minuten (Pause = halbe Intervalldauer)
GA2-TDL x mit y	Einlaufen - Tempodauerlauf GA2 - Auslaufen. x = Gesamtdauer der Einheit, y = Dauer des Tempodauerlaufs
WSA-Intervalle x mit y mal z	Einlaufen - Intervalle WSA - Auslaufen. x = Gesamtdauer der Einheit, y = Anzahl und z = Dauer der Intervalle in Minuten (Pause = Intervalldauer)
TWL x mit y/z	Tempowechsellauf. x = Gesamtdauer der Einheit, dabei immer abwechselnd y min GA1 und z min GA2 etc.
Fahrtspiel x mit y	Einlaufen - Fahrtspiel - Auslaufen. x = Gesamtdauer der Einheit, dabei y Minuten lang das Tempo beliebig variieren von ganz locker bis ganz schnell.
NB x/y	Nachbereitung. x Steigerungen, y Abläufe
VB x/y	Vorbereitung. analog NB, aber nach dem Einlaufen
GA1 mit Endbeschleunigung	x/y. x = Gesamtlänge der Einheit in min, die letzten y min beschleunigen (oberer GA1 / unterer GA2) x/prog. x = Gesamtlänge der Einheit in min, dabei das Tempo über den gesamten Lauf kontinuierlich steigern vom unteren bis oberen GA1 (progressiv)
KP x/y	Koppellauf. x = Gesamtdauer des Koppellaufs, y min schnell anlaufen (wenn y = 0, dann ohne schnell anzulaufen)