

12-Wochen-Trainingsplan – Olympische Distanz – Fitnesslevel: Fortgeschrittene

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	Ruhetag	Schwimmen	Ruhetag	Laufen 30 min. GA + 3 x (4 min GA 2. + 1 min. GA 3 + 2 min. locker) + 20 min. GA	Schwimmen	Laufen 70 min. GA (alle 15 min. je 1 min. GA 3)	Radfahren 45 min. GA + 4 x (5 min. GA 2 – locker gleiche Strecke bergab) + 45 min. GA
2	Ruhetag	Schwimmen	Ruhetag	Laufen 30 min. GA + 3 x (4 min GA 2. + 2 min. GA 3 + 2 min. locker) + 30 min. GA	Schwimmen	Laufen 80 min. GA (alle 15 min. je 2 min. GA 3)	Radfahren 60 min. GA + 4 x (8 min. GA 2 – locker gleiche Strecke bergab) + 45 min. GA
3	Ruhetag	Schwimmen	Ruhetag	Laufen 30 min. GA + 4 x (4 min. GA 2. + 2 min. GA 3 + 2 min. locker) + 30 min. GA	Schwimmen	Laufen 90 min. GA (alle 15 min. je 3 min. GA 2)	Radfahren 60 min. GA + 3 x (10 min. GA 2 – locker gleiche Strecke bergab) + 60 min. GA
4	Ruhetag	Schwimmen	Ruhetag	Laufen 60 min. GA + 10 min. Technikübungen	Schwimmen	Laufen 50 min. GA	Radfahren 120 min. GA flaches Gelände
5	Ruhetag	Schwimmen	Ruhetag	Laufen 30 min. GA + 8 km GA 2 + 30 min GA	Schwimmen	Laufen 20 min. GA flaches Gelände + 30 min. welliges Gelände (bergauf Puls bis GA 2) + 20 min. GA flaches G.	Radfahren 60 min. GA + 4 x 5 km GA 2 (je 1 km locker dazwischen) + 45 min. GA
6	Ruhetag	Schwimmen	Ruhetag	Laufen 30 min. GA + 10 km GA 2 + 30 min GA	Schwimmen	Laufen 20 min. GA flaches Gelände + 20 min. welliges Gelände (bergauf Puls bis GA 2) + 20 min. GA flaches G	Radfahren 60 min. GA + 4 x 8 km GA 2 (je 1 km locker dazwischen) + 60 min. GA

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7	Ruhetag	Schwimmen	Ruhetag	Laufen 30 min. GA + 12 km GA 2 + 30 min GA	Schwimmen	Laufen 20 min. GA flaches Gelände + 30 min. welliges Gelände (bergauf Puls bis GA 2) + 20 min. GA flaches G	Radfahren 60 min. GA + 3 x 10 km GA 2 (je 2 km locker dazwischen) + 60 min. GA
8	Ruhetag	Schwimmen	Ruhetag	Laufen 60 min. GA + 10 min. Technikübungen	Schwimmen	Laufen 50 min. GA	Radfahren 120 min. GA flaches Gelände
9	Ruhetag	Schwimmen	Ruhetag	Laufen 30 min. GA + 4 x 5 min GA 2 (je 2 min. locker) + 30 min. GA	Schwimmen	Laufen 20 min. GA + 3 km GA 2 + 1 km GA 3 + 2 min locker + 30 min. GA	Radfahren 60 min. GA + 15 km GA 2 + 45 min. GA + 4 km GA 2 + Wechsel Lauf 10 min. GA 2 + 15 min. GA
10	Ruhetag	Schwimmen	Ruhetag	Laufen 30 min. GA + 6 x 5 min GA 2 (je 2 min. locker) + 30 min. GA	Schwimmen	Laufen 20 min. GA + 4 km GA 2 + 1 km GA 3 + 2 min locker + 30 min. GA	Radfahren 60 min. GA + 20 km GA 2 + 45 min. GA + 4 km GA 2 + Wechsel Lauf 15 min. GA 2 + 20 min. GA
11	Ruhetag	Schwimmen	Ruhetag	Laufen 30 min. GA + 6 x 7 min GA 2 (je 3 min. locker) + 30 min. GA	Schwimmen	Laufen 20 min. GA + 3 km GA 2 + 2 km GA 3 + 2 min locker + 30 min. GA	Radfahren 60 min. GA + 20 km GA 2 + 45 min. GA + 4 km GA 2 + Wechsel Lauf 15 min GA 2 + 10 min. GA
12	Ruhetag	Laufen 10 min. GA + 2 x 2 min. GA 2 (2 min. locker) + 10 min. GA	Ruhetag	Radfahren 20 min. GA + 5 min. GA 2 + 20 min. GA + Wechsel Lauf 10 min. GA	Schwimmen 15 min. Freiwasser locker	Ruhetag	Wettkampf Olympische Distanz