

Rahmentrainingsplan – 10-12 Jahre

Übergang zwischen allgemeiner Grundausbildung und Grundlagentraining

Wettkampfdistanzen

Schwimmen	Rad	Laufen
200 m	5 km	1 km

Zeitaufwand: 2-7 TE / Wo
bis 7 Std. / Wo (7 x 50 Wo = 350 h / Jahr)

3 x Schwimmen 90 min	4,5 h
1 x Laufen	1,0 h
1 x Rad	1,0 h
Schulturnen	(2,0 h)
10 min Übungen / Tag	1,0 h

Inhalt

Technik

Schnelligkeit

Koordination

Sicherheitstraining (vor allem Rad)

Wechseltraining

Grundlagenausdauer (1,5 – 2 x Wettkampfdistanz) – ergibt sich aus
Techniktraining und Schwimmtraining

Schwimmen	3-4 x pro Woche
Rad	1-2 x pro Woche (Mountainbike)
Laufen	1-2 x pro Woche

Ausgleichssportarten

Beweglichkeit

Schnelligkeit

Grundlagenausdauer

Techniklernen

Wettkämpfe

3-4	KiTri
1-2	Laufwettkämpfe
1 x	Radwettkämpfe
2-3	Schwimmwettkämpfe