

## Rahmentrainingsplan – 13-15 Jahre

### Grundlagentraining

### Wettkampfdistanzen

Schwimmen	Rad	Laufen
400 m 750 m (ÖM)	10 km 5 km (ÖM)	2,5 km 5 km (ÖM)

Zeitaufwand: **3-8 TE** / Wo  
**8-10 Std.** / Wo (10 x 50 Wo = 500 h / Jahr)

<b>3-5</b> x Schwimmen 90 min	6,0 h
1 x Laufen	1,0 h
1 x Rad	1,5 h
Schulturnen	(2,0 h)
<b>20</b> min Übungen / Tag	2,0 h

### Inhalt

#### Technik

Schnelligkeit

Koordination

Gruppentraining (Rad)

Wechseltraining / Koppeltraining

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

Techniktraining und Schwimmtraining

#### **Taktik**

Schwimmen	3-5 x pro Woche
Rad	1-2 x pro Woche (Mountainbike u. Rennrad, <b>freie Rolle</b> )
Laufen	1-2 x pro Woche
<b>Wechsel/Koppeltr.</b>	0-1 x pro Woche

### Ausgleichsportarten

Beweglichkeit

Schnelligkeit

Grundlagenausdauer

Techniklernen

### Wettkämpfe

3-5	KiTri (für 14 und 15 Jährige ÖM)
1-2	Laufwettkämpfe
1 x	Radwettkämpfe
2-4	Schwimmwettkämpfe

Einführung der **Periodisierung**

