IRONMAN 70.3 Kraichgau 2027

Trainingsrahmen: 02.11.2026 bis 23.05.2027 · Zielkorridor: ambitionierte 4:45 h

Ausgangslage: vor dem Marathon etwa 60–70 Lauf-km/Woche, 2 km Schwimmen am Stück und etwa 100 km Rad pro Woche. Der Plan baut nach der Erholung schrittweise auf. Der Schwerpunkt liegt auf dem Rad, dazu Schwimmtechnik und Erhalt der Laufstärke.

Wichtige Einordnung: 4:45 h ist ein ambitioniertes Entwicklungsziel, keine Prognose. Als grobe Aufteilung stehen 33 min Schwimmen, 3 min T1, 2:25 h Rad, 2 min T2 und 1:42 h Halbmarathon im Raum. Besonders die Radzeit muss anhand deiner späteren Leistungswerte überprüft werden.

Feste Wochenstruktur

Tag	Training
Mo	Radintervalle + Kraft A (Core/Stabilität)
Di	Schwimmen Technik + lockerer Dauerlauf (kein Koppellauf)
Mi	Laufqualität/Tempolauf + Kraft B (Beine moderat)
Do	Schwimmen Ausdauer + lockeres Rad
Fr	Nur eine Einheit: locker Rad ODER Schwimmen; Regeneration hat Vorrang
Sa	Lange Radausfahrt am Vormittag + kurzer Koppellauf
So	Schwimmkurse unterrichten; kein zusätzliches Pflichttraining

Intensitäten ohne bekannte Leistungsdiagnostik

RPE 2–3: sehr locker; ganze Sätze möglich. **RPE 3–4:** GA1, ruhig und gleichmäßig. **RPE 5–6:** kontrolliert zügig. **RPE 7–8:** harte, aber wiederholbare Intervalle. Bis FTP-, Lauf- und Schwimmtests vorliegen, steuern wir nach Gefühl und Atmung, nicht nach erfundenen Watt- oder Pacewerten.

Regeln

• Jede vierte Woche ist eine Entlastungswoche (Umfang ca. 20–30 % reduzieren).
• Koppelläufe zunächst nur 10–15 min locker; später schrittweise bis 25–30 min.
• Krafttraining nicht bis zum Muskelversagen; ab April Beinbelastung reduzieren.
• Bei Schmerzen, ungewöhnlicher Müdigkeit oder nachlassender Leistung zuerst Intensität und Umfang reduzieren.
• Freitag bleibt eine einzelne, überwiegend lockere Einheit, damit Samstag qualitativ gelingt.

• Dienstag locker laufen (RPE 2–3); Koppellauf bleibt am Samstag.

Woche 01 · 02.11.2026–08.11.2026 · Wiedereinstieg

Richtwert: ca. 8 Stunden; bei Müdigkeit Umfang reduzieren, nicht nachholen.

Tag	Einheit
Mo	Rad 60–75 min locker/Technik + Kraft A 30–35 min
Di	Schwimmen 1,5–2 km Technik + Lauf 25–30 min locker
Mi	Lauf 45–55 min locker + Kraft B 25–30 min
Do	Schwimmen 1,5–2 km + Rad 35–45 min locker
Fr	45–50 min locker Rad ODER Schwimmen (nur eine Einheit)
Sa	Rad 1:45–2:30 h GA1 + 10–15 min Koppellauf
So	Schwimmkurse unterrichten; sonst Ruhetag

Woche 02 · 09.11.2026–15.11.2026 · Grundlage I

Richtwert: ca. 8.5 Stunden; bei Müdigkeit Umfang reduzieren, nicht nachholen.

Tag	Einheit
Mo	Rad 60–75 min locker/Technik + Kraft A 30–35 min
Di	Schwimmen 1,5–2 km Technik + Lauf 25–30 min locker
Mi	Lauf 45–55 min locker + Kraft B 25–30 min
Do	Schwimmen 1,5–2 km + Rad 35–45 min locker
Fr	45–50 min locker Rad ODER Schwimmen (nur eine Einheit)
Sa	Rad 1:45–2:30 h GA1 + 10–15 min Koppellauf
So	Schwimmkurse unterrichten; sonst Ruhetag

Woche 03 · 16.11.2026–22.11.2026 · Grundlage I

Richtwert: ca. 9 Stunden; bei Müdigkeit Umfang reduzieren, nicht nachholen.

Tag	Einheit
Mo	Rad 60–75 min locker/Technik + Kraft A 30–35 min
Di	Schwimmen 1,5–2 km Technik + Lauf 25–30 min locker
Mi	Lauf 45–55 min locker + Kraft B 25–30 min
Do	Schwimmen 1,5–2 km + Rad 35–45 min locker
Fr	45–50 min locker Rad ODER Schwimmen (nur eine Einheit)
Sa	Rad 1:45–2:30 h GA1 + 10–15 min Koppellauf
So	Schwimmkurse unterrichten; sonst Ruhetag

Woche 04 · 23.11.2026–29.11.2026 · Entlastung

Entlastung: Umfang und Intensität bewusst reduzieren.

Tag	Einheit
Mo	Rad 50–60 min locker + Kraft A 20–25 min
Di	Schwimmen 1,5–2 km locker + Lauf 20–25 min sehr locker
Mi	Lauf 40–50 min locker + Kraft B 20 min
Do	Schwimmen 1,8–2,2 km locker
Fr	Ruhetag ODER 30 min sehr locker
Sa	Rad 2–2,5 h locker; kein Koppellauf nötig
So	Schwimmkurse unterrichten; sonst Ruhetag

Woche 05 · 30.11.2026–06.12.2026 · Grundlage II

Richtwert: ca. 9 Stunden; bei Müdigkeit Umfang reduzieren, nicht nachholen.

Tag	Einheit
Mo	Rad 75–90 min, z. B. 5 × 4 min zügig + Kraft A 35–40 min
Di	Schwimmen 1,8–2,2 km Technik + Lauf 30–35 min locker
Mi	Lauf 55–65 min, gelegentlich 3 × 8 min zügig + Kraft B 30 min
Do	Schwimmen 2–2,4 km + Rad 45–55 min GA1
Fr	50–55 min locker Rad ODER 1,8–2 km Schwimmen
Sa	Rad 2:30–3 h GA1 + 15–20 min Koppellauf
So	Schwimmkurse unterrichten; sonst Ruhetag

Woche 06 · 07.12.2026–13.12.2026 · Grundlage II

Richtwert: ca. 9.5 Stunden; bei Müdigkeit Umfang reduzieren, nicht nachholen.

Tag	Einheit
Mo	Rad 75–90 min, z. B. 5 × 4 min zügig + Kraft A 35–40 min
Di	Schwimmen 1,8–2,2 km Technik + Lauf 30–35 min locker
Mi	Lauf 55–65 min, gelegentlich 3 × 8 min zügig + Kraft B 30 min
Do	Schwimmen 2–2,4 km + Rad 45–55 min GA1
Fr	50–55 min locker Rad ODER 1,8–2 km Schwimmen
Sa	Rad 2:30–3 h GA1 + 15–20 min Koppellauf
So	Schwimmkurse unterrichten; sonst Ruhetag

Woche 07 · 14.12.2026–20.12.2026 · Grundlage II

Richtwert: ca. 10 Stunden; bei Müdigkeit Umfang reduzieren, nicht nachholen.

Tag	Einheit
Mo	Rad 75–90 min, z. B. 5 × 4 min zügig + Kraft A 35–40 min
Di	Schwimmen 1,8–2,2 km Technik + Lauf 30–35 min locker
Mi	Lauf 55–65 min, gelegentlich 3 × 8 min zügig + Kraft B 30 min
Do	Schwimmen 2–2,4 km + Rad 45–55 min GA1
Fr	50–55 min locker Rad ODER 1,8–2 km Schwimmen
Sa	Rad 2:30–3 h GA1 + 15–20 min Koppellauf
So	Schwimmkurse unterrichten; sonst Ruhetag

Woche 08 · 21.12.2026–27.12.2026 · Entlastung

Entlastung: Umfang und Intensität bewusst reduzieren.

Tag	Einheit
Mo	Rad 50–60 min locker + Kraft A 20–25 min
Di	Schwimmen 1,5–2 km locker + Lauf 20–25 min sehr locker
Mi	Lauf 40–50 min locker + Kraft B 20 min
Do	Schwimmen 1,8–2,2 km locker
Fr	Ruhetag ODER 30 min sehr locker
Sa	Rad 2–2,5 h locker; kein Koppellauf nötig
So	Schwimmkurse unterrichten; sonst Ruhetag

Woche 09 · 28.12.2026–03.01.2027 · Grundlage III

Richtwert: ca. 10 Stunden; bei Müdigkeit Umfang reduzieren, nicht nachholen.

Tag	Einheit
Mo	Rad 90 min, z. B. 4 × 6 min kontrolliert hart + Kraft A 40 min
Di	Schwimmen 2–2,5 km Technik + Lauf 30–40 min locker
Mi	Lauf 60–75 min, dosierte Tempoblöcke + Kraft B 30–35 min
Do	Schwimmen 2,2–2,8 km + Rad 50–60 min locker
Fr	50–60 min locker Rad ODER 2 km Schwimmen
Sa	Rad 3–3,5 h GA1 + 20 min Koppellauf
So	Schwimmkurse unterrichten; sonst Ruhetag

Woche 10 · 04.01.2027–10.01.2027 · Grundlage III

Richtwert: ca. 10.5 Stunden; bei Müdigkeit Umfang reduzieren, nicht nachholen.

Tag	Einheit
Mo	Rad 90 min, z. B. 4 × 6 min kontrolliert hart + Kraft A 40 min
Di	Schwimmen 2–2,5 km Technik + Lauf 30–40 min locker
Mi	Lauf 60–75 min, dosierte Tempoblöcke + Kraft B 30–35 min
Do	Schwimmen 2,2–2,8 km + Rad 50–60 min locker
Fr	50–60 min locker Rad ODER 2 km Schwimmen
Sa	Rad 3–3,5 h GA1 + 20 min Koppellauf
So	Schwimmkurse unterrichten; sonst Ruhetag

Woche 11 · 11.01.2027–17.01.2027 · Aufbau I

Richtwert: ca. 11 Stunden; bei Müdigkeit Umfang reduzieren, nicht nachholen.

Tag	Einheit
Mo	Rad 90 min, z. B. 4 × 6 min kontrolliert hart + Kraft A 40 min
Di	Schwimmen 2–2,5 km Technik + Lauf 30–40 min locker
Mi	Lauf 60–75 min, dosierte Tempoblöcke + Kraft B 30–35 min
Do	Schwimmen 2,2–2,8 km + Rad 50–60 min locker
Fr	50–60 min locker Rad ODER 2 km Schwimmen
Sa	Rad 3–3,5 h GA1 + 20 min Koppellauf
So	Schwimmkurse unterrichten; sonst Ruhetag

Woche 12 · 18.01.2027–24.01.2027 · Entlastung

Entlastung: Umfang und Intensität bewusst reduzieren.

Tag	Einheit
Mo	Rad 50–60 min locker + Kraft A 20–25 min
Di	Schwimmen 1,5–2 km locker + Lauf 20–25 min sehr locker
Mi	Lauf 40–50 min locker + Kraft B 20 min
Do	Schwimmen 1,8–2,2 km locker
Fr	Ruhetag ODER 30 min sehr locker
Sa	Rad 2–2,5 h locker; kein Koppellauf nötig
So	Schwimmkurse unterrichten; sonst Ruhetag

Woche 13 · 25.01.2027–31.01.2027 · Aufbau II

Richtwert: ca. 11 Stunden; bei Müdigkeit Umfang reduzieren, nicht nachholen.

Tag	Einheit
Mo	Rad 90 min, z. B. 4 × 6 min kontrolliert hart + Kraft A 40 min
Di	Schwimmen 2–2,5 km Technik + Lauf 35–40 min locker
Mi	Lauf 60–75 min, dosierte Tempoblöcke + Kraft B 30–35 min
Do	Schwimmen 2,2–2,8 km + Rad 50–60 min locker
Fr	50–60 min locker Rad ODER 2 km Schwimmen
Sa	Rad 3–3,5 h GA1 + 20 min Koppellauf
So	Schwimmkurse unterrichten; sonst Ruhetag

Woche 14 · 01.02.2027–07.02.2027 · Aufbau II

Richtwert: ca. 11.5 Stunden; bei Müdigkeit Umfang reduzieren, nicht nachholen.

Tag	Einheit
Mo	Rad 90 min, z. B. 4 × 6 min kontrolliert hart + Kraft A 40 min
Di	Schwimmen 2–2,5 km Technik + Lauf 35–40 min locker
Mi	Lauf 60–75 min, dosierte Tempoblöcke + Kraft B 30–35 min
Do	Schwimmen 2,2–2,8 km + Rad 50–60 min locker
Fr	50–60 min locker Rad ODER 2 km Schwimmen
Sa	Rad 3–3,5 h GA1 + 20 min Koppellauf
So	Schwimmkurse unterrichten; sonst Ruhetag

Woche 15 · 08.02.2027–14.02.2027 · Aufbau II

Richtwert: ca. 12 Stunden; bei Müdigkeit Umfang reduzieren, nicht nachholen.

Tag	Einheit
Mo	Rad 90 min, z. B. 4 × 6 min kontrolliert hart + Kraft A 40 min
Di	Schwimmen 2–2,5 km Technik + Lauf 35–40 min locker
Mi	Lauf 60–75 min, dosierte Tempoblöcke + Kraft B 30–35 min
Do	Schwimmen 2,2–2,8 km + Rad 50–60 min locker
Fr	50–60 min locker Rad ODER 2 km Schwimmen
Sa	Rad 3–3,5 h GA1 + 20 min Koppellauf
So	Schwimmkurse unterrichten; sonst Ruhetag

Woche 16 · 15.02.2027–21.02.2027 · Entlastung

Entlastung: Umfang und Intensität bewusst reduzieren.

Tag	Einheit
Mo	Rad 50–60 min locker + Kraft A 20–25 min
Di	Schwimmen 1,5–2 km locker + Lauf 20–25 min sehr locker
Mi	Lauf 40–50 min locker + Kraft B 20 min
Do	Schwimmen 1,8–2,2 km locker
Fr	Ruhetag ODER 30 min sehr locker
Sa	Rad 2–2,5 h locker; kein Koppellauf nötig
So	Schwimmkurse unterrichten; sonst Ruhetag

Woche 17 · 22.02.2027–28.02.2027 · Spezifisch I

Richtwert: ca. 12 Stunden; bei Müdigkeit Umfang reduzieren, nicht nachholen.

Tag	Einheit
Mo	Rad 90–105 min, z. B. 3 × 10 min RPE 7 + Kraft A 35–40 min
Di	Schwimmen 2,3–3 km Technik + Lauf 35–40 min locker
Mi	Lauf 65–80 min, z. B. 2 × 15 min kontrolliert zügig + Kraft B 25–30 min
Do	Schwimmen 2,5–3,2 km + Rad 55–65 min GA1
Fr	45–60 min locker Rad ODER 2–2,5 km Schwimmen
Sa	Rad 3,5–4,5 h mit Wettkampfabschnitten + 20–30 min Koppellauf
So	Schwimmkurse unterrichten; sonst Ruhetag

Woche 18 · 01.03.2027–07.03.2027 · Spezifisch I

Richtwert: ca. 12.5 Stunden; bei Müdigkeit Umfang reduzieren, nicht nachholen.

Tag	Einheit
Mo	Rad 90–105 min, z. B. 3 × 10 min RPE 7 + Kraft A 35–40 min
Di	Schwimmen 2,3–3 km Technik + Lauf 35–40 min locker
Mi	Lauf 65–80 min, z. B. 2 × 15 min kontrolliert zügig + Kraft B 25–30 min
Do	Schwimmen 2,5–3,2 km + Rad 55–65 min GA1
Fr	45–60 min locker Rad ODER 2–2,5 km Schwimmen
Sa	Rad 3,5–4,5 h mit Wettkampfabschnitten + 20–30 min Koppellauf
So	Schwimmkurse unterrichten; sonst Ruhetag

Woche 19 · 08.03.2027–14.03.2027 · Spezifisch II

Richtwert: ca. 13 Stunden; bei Müdigkeit Umfang reduzieren, nicht nachholen.

Tag	Einheit
Mo	Rad 90–105 min, z. B. 3 × 10 min RPE 7 + Kraft A 35–40 min
Di	Schwimmen 2,3–3 km Technik + Lauf 35–40 min locker
Mi	Lauf 65–80 min, z. B. 2 × 15 min kontrolliert zügig + Kraft B 25–30 min
Do	Schwimmen 2,5–3,2 km + Rad 55–65 min GA1
Fr	45–60 min locker Rad ODER 2–2,5 km Schwimmen
Sa	Rad 3,5–4,5 h mit Wettkampfabschnitten + 20–30 min Koppellauf
So	Schwimmkurse unterrichten; sonst Ruhetag

Woche 20 · 15.03.2027–21.03.2027 · Entlastung

Entlastung: Umfang und Intensität bewusst reduzieren.

Tag	Einheit
Mo	Rad 50–60 min locker + Kraft A 20–25 min
Di	Schwimmen 1,5–2 km locker + Lauf 20–25 min sehr locker
Mi	Lauf 40–50 min locker + Kraft B 20 min
Do	Schwimmen 1,8–2,2 km locker
Fr	Ruhetag ODER 30 min sehr locker
Sa	Rad 2–2,5 h locker; kein Koppellauf nötig
So	Schwimmkurse unterrichten; sonst Ruhetag

Woche 21 · 22.03.2027–28.03.2027 · Spezifisch II

Richtwert: ca. 13 Stunden; bei Müdigkeit Umfang reduzieren, nicht nachholen.

Tag	Einheit
Mo	Rad 90–105 min, z. B. 3 × 10 min RPE 7 + Kraft A 35–40 min
Di	Schwimmen 2,3–3 km Technik + Lauf 35–40 min locker
Mi	Lauf 65–80 min, z. B. 2 × 15 min kontrolliert zügig + Kraft B 25–30 min
Do	Schwimmen 2,5–3,2 km + Rad 55–65 min GA1
Fr	45–60 min locker Rad ODER 2–2,5 km Schwimmen
Sa	Rad 3,5–4,5 h mit Wettkampfabschnitten + 20–30 min Koppellauf
So	Schwimmkurse unterrichten; sonst Ruhetag

Woche 22 · 29.03.2027–04.04.2027 · Spitzenbelastung

Richtwert: ca. 13.5 Stunden; bei Müdigkeit Umfang reduzieren, nicht nachholen.

Tag	Einheit
Mo	Rad 90–105 min, z. B. 3 × 10 min RPE 7 + Kraft A 35–40 min
Di	Schwimmen 2,3–3 km Technik + Lauf 35–40 min locker
Mi	Lauf 65–80 min, z. B. 2 × 15 min kontrolliert zügig + Kraft B 25–30 min
Do	Schwimmen 2,5–3,2 km + Rad 55–65 min GA1
Fr	45–60 min locker Rad ODER 2–2,5 km Schwimmen
Sa	Rad 3,5–4,5 h mit Wettkampfabschnitten + 20–30 min Koppellauf
So	Schwimmkurse unterrichten; sonst Ruhetag

Woche 23 · 05.04.2027–11.04.2027 · Spitzenbelastung

Richtwert: ca. 14 Stunden; bei Müdigkeit Umfang reduzieren, nicht nachholen.

Tag	Einheit
Mo	Rad 90–105 min, z. B. 3 × 10 min RPE 7 + Kraft A 35–40 min
Di	Schwimmen 2,3–3 km Technik + Lauf 35–40 min locker
Mi	Lauf 65–80 min, z. B. 2 × 15 min kontrolliert zügig + Kraft B 25–30 min
Do	Schwimmen 2,5–3,2 km + Rad 55–65 min GA1
Fr	45–60 min locker Rad ODER 2–2,5 km Schwimmen
Sa	Rad 3,5–4,5 h mit Wettkampfabschnitten + 20–30 min Koppellauf
So	Schwimmkurse unterrichten; sonst Ruhetag

Woche 24 · 12.04.2027–18.04.2027 · Entlastung

Entlastung: Umfang und Intensität bewusst reduzieren.

Tag	Einheit
Mo	Rad 50–60 min locker + Kraft A 20–25 min
Di	Schwimmen 1,5–2 km locker + Lauf 20–25 min sehr locker
Mi	Lauf 40–50 min locker + Kraft B 20 min
Do	Schwimmen 1,8–2,2 km locker
Fr	Ruhetag ODER 30 min sehr locker
Sa	Rad 2–2,5 h locker; kein Koppellauf nötig
So	Schwimmkurse unterrichten; sonst Ruhetag

Woche 25 · 19.04.2027–25.04.2027 · Letzter großer Reiz

Richtwert: ca. 13 Stunden; bei Müdigkeit Umfang reduzieren, nicht nachholen.

Tag	Einheit
Mo	Rad 75–90 min mit kurzen Wettkampfreizen + Kraft A 25–30 min
Di	Schwimmen 2–2,5 km locker/Technik + Lauf 25–35 min locker
Mi	Lauf 55–65 min, davon 15–20 min zügig + Kraft B 20 min
Do	Schwimmen 2–2,5 km + Rad 45–55 min locker
Fr	40–50 min sehr locker Rad ODER 1,5–2 km Schwimmen
Sa	Rad 2,5–3,5 h mit 2 × 20 min Wettkampfintensität + 15–20 min Koppellauf
So	Schwimmkurse unterrichten; sonst Ruhetag

Woche 26 · 26.04.2027–02.05.2027 · Reduktion

Richtwert: ca. 11 Stunden; bei Müdigkeit Umfang reduzieren, nicht nachholen.

Tag	Einheit
Mo	Rad 75–90 min mit kurzen Wettkampfreizen + Kraft A 25–30 min
Di	Schwimmen 2–2,5 km locker/Technik + Lauf 25–35 min locker
Mi	Lauf 55–65 min, davon 15–20 min zügig + Kraft B 20 min
Do	Schwimmen 2–2,5 km + Rad 45–55 min locker
Fr	40–50 min sehr locker Rad ODER 1,5–2 km Schwimmen
Sa	Rad 2,5–3,5 h mit 2 × 20 min Wettkampfintensität + 15–20 min Koppellauf
So	Schwimmkurse unterrichten; sonst Ruhetag

Woche 27 · 03.05.2027–09.05.2027 · Taper

Richtwert: ca. 9 Stunden; bei Müdigkeit Umfang reduzieren, nicht nachholen.

Tag	Einheit
Mo	Rad 60–75 min mit kurzen Aktivierungen + Kraft A 20 min
Di	Schwimmen 1,5–2 km locker + Lauf 20–25 min locker
Mi	Lauf 40–50 min locker + Kraft B 15 min
Do	Schwimmen 1,5–1,8 km + Rad 35–45 min locker
Fr	40 min sehr locker (nur eine Einheit)
Sa	Rad 1,5–2 h locker + 10 min Koppellauf
So	Schwimmkurse unterrichten; sonst Ruhetag

Woche 28 · 10.05.2027–16.05.2027 · Taper

Richtwert: ca. 7 Stunden; bei Müdigkeit Umfang reduzieren, nicht nachholen.

Tag	Einheit
Mo	Rad 60–75 min mit kurzen Aktivierungen + Kraft A 20 min
Di	Schwimmen 1,5–2 km locker + Lauf 15–20 min sehr locker
Mi	Lauf 40–50 min locker + Kraft B 15 min
Do	Schwimmen 1,5–1,8 km + Rad 35–45 min locker
Fr	40 min sehr locker (nur eine Einheit)
Sa	Rad 1,5–2 h locker + 10 min Koppellauf
So	Schwimmkurse unterrichten; sonst Ruhetag

Woche 29 · 17.05.2027–23.05.2027 · Wettkampfwoche

Wettkampfwoche: Frische hat Vorrang.

Tag	Einheit
Mo	40 min Rad locker mit 3 × 1 min Aktivierung + 15 min Mobility
Di	30 min Schwimmen locker + Lauf 10–15 min sehr locker (separat, optional)
Mi	30 min Lauf locker mit 4 kurzen Steigerungen
Do	20–25 min Schwimmen sehr locker
Fr	Ruhetag
Sa	Kurze Aktivierung, Materialcheck, Beine hoch
So	WETTKAMPF: IRONMAN 70.3 Kraichgau

Kraft, Schwimmen und Leistungschecks

Kraft A – Core/Stabilität: Dead Bug 3×8 je Seite · Plank 3×30–45 s · Side Plank 3×25–40 s je Seite · Hip Thrust/Glute Bridge 3×10–12 · einbeiniger Romanian Deadlift 2×8 je Seite · Wadenheben 3×12–15. Saubere Ausführung, 2–3 Wiederholungen in Reserve.

Kraft B – Ganzkörper/Stabilität: Pallof Press 3×10 je Seite · Bird Dog 3×8 je Seite · Split Squat 2×8 je Seite · Rudern 3×10–12 · Liegestütze 2–3×8–12 · Fuß-/Sprunggelenksstabilität. Bei harter Laufeinheit die Beinübungen reduzieren.

Schwimmen Technik: 300 m einschwimmen · 6×50 m Technikdrills · 6–10×100 m ruhig und sauber · 200 m ausschwimmen. **Schwimmen Ausdauer:** 300 m einschwimmen · 3×400 m gleichmäßig mit 30–45 s Pause · 4×50 m zügig · 200 m ausschwimmen. Distanzen nur steigern, wenn Technik stabil bleibt.

Leistungschecks: Nach 4–6 Wochen und nur bei guter Erholung: FTP-Test auf der Rolle (oder standardisiertes 20-min-Protokoll), Lauf-Schwellentest und Schwimmtests über 400 m/200 m. Erst damit werden Watt-, Pace- und Schwimmbereiche sinnvoll festgelegt.

Verpflegung: Auf Radausfahrten über 90 min früh üben: zunächst etwa 40–60 g Kohlenhydrate pro Stunde, bei guter Verträglichkeit schrittweise steigern. Flüssigkeit und Natrium nach Schweißrate, Wetter und Verträglichkeit anpassen. Im Wettkampf keine neuen Produkte testen.

Hinweis: Der Plan ist ein periodisierter Rahmenplan, keine Leistungsdiagnostik. Die 4:45 h werden anhand von FTP, Schwimmzeiten, Laufleistung und längeren Koppeltrainings regelmäßig überprüft. Wenn du nach dem Marathon noch nicht vollständig beschwerdefrei bist, Laufumfang reduzieren.