

Beispiel für ein 10 Wochen-Trainingsplan zur Vorbereitung auf ein 1.000m-Zeitschwimmen bei 3 Trainingseinheiten (TE) pro Woche

Woche	Schwerpunkt	1.TE	2.TE	3.TE
1	Allgemeine Vorbereitung	GA1 (T3.07)	T (T3.01)	GA1 (T3.08)
2		GA1 (T3.09)	T (T3.03)	GA1 (T3.10)
3		GA1/2 (T3.11)	GA1/2 (T3.12)	T (T3.02)
4		GA1/2 (T3.13)	GA1/2	GA1
5	Spezielle Vorbereitung	GA2	GA1/2	GA1
6		GA2	GA2	SA
7		SA	GA2	S
8	Wettkampfperiode	SA	S	GA1
9		S	GA2 (T3.18)	SA
10		S	Reg	GA1

GA1 = Grundlagenausdauer 1 (Tempo der Wiederholungen kein Problem - Anzahl der Wiederholungen kein Problem)

GA1/2 = Ökonomisierung der Grundlagenausdauer

GA2 = Grundlagenausdauer 2 (Tempo der Wiederholungen höher als GA1, aber machbar - Training wird durch die Wiederholungen aber zunehmend anspruchsvoller)

SA = Ausprägung der (wettkampf-)spezifischen Ausdauer und des Stehvermögens (Tempo der Wiederholungen schon anspruchsvoll - Training wird durch die Wiederholungen dann sehr anspruchsvoll)

S = Schnelligkeitstraining mit Maximalgeschwindigkeit (Maximalbelastung)

Reg = Regenerationstraining

T = technikbetontes Training bzw. Training zum Wiedereinstieg