

SCHNELLER WECHSEL
Es ist wichtig, nicht die einzelnen Sportarten zu sehen, sondern umzudenken in „Triathlon“



Sie sind Radfahrer oder Läufer, wollen sich aber einmal im Triathlon versuchen? Wir zeigen Ihnen das beste und effektivste Training für Quereinsteiger, das Sie fit für die olympische Distanz macht

TEXT: SASCHA WINGENFELD

MAI WAS ANDERES

BEIM TRIATHLON HANDELT es sich um mehr als nur die Kombination der Ausdauersportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen. Sie sollten daran denken, dass Sie sich in einer vollkommen neuen Sportart versuchen. So manche Spezialisten aus dem Läufer- oder Radfahrer-Lager müssen im Rahmen eines Triathlons feststellen, dass sie ihre besonderen Fähigkeiten in ihrer Spezialdisziplin nicht immer ausspielen können.



HOHE QUALITÄT
Je besser die Lauftechnik,
desto weniger Energie
kosten die letzten Kilometer

TYPISCHE TRAININGSWOCHE MIT SCHWERPUNKT SCHWIMMEN/LAUFEN
ZIELGRUPPE: RADFAHRER · ZIEL: OLYMPISCHE DISTANZ · UMFANG: 8 BIS 10 STD./WOCHE

	Schwimmen	Radfahren	Laufen	Athletik/Kraft
MO	Ruhetag			
DI		im Anschluss ans Laufen: Dauermethode, rund 1 Std. GA1 zum Cool-down	Motorik-Einheit 15 Min. Warm-up, 20 Min. Lauf-Abc, 5 bis 8 x STL	Dehnung
MI	Intervalle etwa 5 x 100 m Race-Pace, 5 x 50 m 10 % schneller	im Anschluss ans Schwimmen: 1,5 Std. GA1		
DO	GA1-Einheit			Dehnung
FR		Koppeltraining 20 Min. Warm-up, Serie: 3 bis 4 x 5 km Rad + 1 km Lauf im erhöhten GA1-Bereich	Pause = 8 bis 10 Min. Reg.-Lauf	
SA		im Anschluss ans Laufen: 1,5 bis 2 Std. GA1-Reg.	20 Min. Cool-down-Lauf, 50 Min. GA1 inklusive Schritt- frequenz-Variationen + 5 x STL	Rumpfübungen und spezielle konditionelle Vorbereitung der Athletik zum Laufen
SO	nachmittags: GA1 inklusive Orientierungsübungen, Wasserballkraul etc.	vormittags: 2 bis 2,5 Std. GA1	vormittags nach dem Radfahren: 4 bis 5 x 30 Sek. GA2 mit je 60 Sek. Trabpause, 20 Min. Reg. zum Cool-down	

Abkürzungen: GA1 = Grundlagenausdauer-Training mit Fokus auf ruhigen, aeroben Ausdauerleistungen (65 bis 80 % der maximalen Herzfrequenz); GA2 = Training an der anaeroben Schwelle (80 bis 88 % der maximalen Herzfrequenz); Reg. = aktive Regeneration, maximale Dauer 40 Min. (Laufen) oder 90 Min. (Radfahren); STL = Steigerungsläufe über 80 bis 100 m

Die grundlegende Basisfitness bringen Sie aus Ihrer Spezialdisziplin mit, die spezifischen Ansprüche können Sie sich aneignen. Die hier aufgeführten Trainingseinheiten sollen Sie dabei unterstützen, sich auf die Anforderungen der neuen Sportart vorzubereiten und den Wechsel zwischen den Disziplinen zu proben.

SCHWIMMEN

Darauf kommt es an: Wettkampfstrukturierung im Freiwasser

Das Schwimmen im Wettkampf unterscheidet sich in großem Maße von einem Training im Schwimmbecken. Im Triathlon schwimmen Sie im direkten Wettbewerb mit Ihren Kontrahenten. Körperkontakte, die Sie aus dem Rhythmus bringen, Geschwindigkeiten nach dem Start, die Sie anfangs nicht eingehen wollten, und Orientierungsanforderungen im Freiwasser durch eingeschränkte Sicht sind nur einige der neuen Herausforderungen. Bereiten Sie sich gezielt auf diese Gegebenheiten vor, damit Sie in bestmöglicher Verfassung starten.

Beispiel einer typischen Wettkampfstruktur-Einheit

5 bis 10 Min. Warm-up inklusive kurzer Sprints

2 bis 3 x 600 m (50 m Sprint, 75 m GA2, 100 m GA1 bis 2, 350 m niedrige GA1 inklusive kurzer Sprints, Orientierungsübungen und Frequenzwechsel, 25 m GA2); Pause = 5 bis 8 Min. Baden

5 bis 10 Min. Cool-down

Diese Belastung entspricht den Anforderungen eines Schwimmens bei Triathlon-Wettkämpfen und bereitet Sie auf das unrythmische Schwimmen vor. Am effektivsten absolvieren Sie diese Einheit in einem offenen Gewässer.

RADFAHREN

Darauf kommt es an: runder Tritt (Kombi, Einbeinfahren, Frequenz-Sprints)

Arbeiten Sie an der idealen Energieübertragung. Sie haben

als Läufer die Grundkondition zum Radfahren. Es ist jedoch wichtig, dass Sie Ihre Energie effektiv in Vortrieb umsetzen. Sie sind es vom Laufen gewohnt, Ihre Kraft punktuell auf den Asphalt zu übertragen. Die Pedalbewegung des Radfahrens besteht hingegen aus einer flüssigen Kraftverteilung aus Zug-, Schub- und Druckphasen.

Beispiel einer typischen Motorik-Einheit auf dem Rad

20 bis 30 Min. Warm-up

4 bis 5 x 30 Sek. einbeinig fahren, rechts und links im Wechsel

10 bis 15 Min. GA1

4 bis 5 x 2 Min. mit Kraft im hohen Gang (Frequenz etwa 70 Umdrehungen/Min.), 3 Min. Pause

10 bis 15 Min. GA1

4 bis 5 x 20 Sek. Frequenz-Sprint im kleinen Gang

30 bis 60 Min. Cool-down

Dieses Programm ist ganzjährig auf dem Rad-Ergometer oder auf der Straße sinnvoll.

LAUFEN

Darauf kommt es an: Motorik-Training

Bringen Sie Qualität in den Laufstil. Um als Radfahrer Kraft und Ausdauer auch beim Laufen umsetzen zu können, bedarf es guter Lauftechnik. Gerade hier können Sie sich in der letzten Disziplin schwer tun. Durch die Ermüdung am Ende des Triathlons wird Sie ein schwerfälliger, fehlerhafter Laufstil viel Energie kosten. Wenn Sie mindestens einmal in der Woche an Ihrer Lauftechnik feilen, erarbeiten Sie sich die nötige Dynamik.

1/2
105 x 280

Anschnitt

RUNDER TRITT
 Läufer sind es gewohnt, den Druck nach unten zu geben, beim Radfahren kommt es aber auf eine runde Kraftverteilung an



TYPISCHE TRAININGSWOCHE MIT SCHWERPUNKT SCHWIMMEN/RAD
 ZIELGRUPPE: LÄUFER · ZIEL: OLYMPISCHE DISTANZ · UMFANG: 8 BIS 10 STD./WOCHE

	Schwimmen	Radfahren	Laufen	Athletik/Kraft
MO	Ruhetag			
DI		Motorik-Einheit 2 Std. inklusive 20 Min. Warm-up, Einbeintraining, Serienpause 30 Min., Frequenz-Sprints, 20 Min. Cool-down	im Anschluss ans Radfahren: 20 bis 30 Min. GA1, 3 x STL	Dehnung
MI	Intervalle etwa 5 x 100 m Race-Pace, 5 x 50 m 10 % schneller	im Anschluss ans Schwimmen: 1,5 Std. GA1		
DO	GA1-Einheit			Dehnung
FR		Koppeltraining 20 Min. Warm-up, Serie: 3 bis 4 x 5 km Rad + 1 km Lauf im erhöhten GA1-Bereich	Pause = 8 bis 10 Min. Reg.-Lauf, 20 Min. Cool-down-Lauf	
SA		2 Std. GA1 inklusive Trittfrequenz-Variationen	im Anschluss ans Radfahren: 40 Min. GA1-Reg. zum Cool-down	Rumpfübungen und spezielle konditionelle Vorbereitung der Athletik zum Laufen
SO	nachmittags: GA1 inklusive Orientierungsübungen, Wasserballkraul etc.	vormittags: 2 bis 2,5 Std. GA1 inklusive 3 x rund 10 Min. Kraftausdauer am Berg zur Schulung des runden Tritts	vormittags nach dem Radfahren: 4 bis 5 x 30 Sek. GA2 mit je 60 Sek. Trabpause, 20 Min. Reg. zum Cool-down	

Abkürzungen: GA1 = Grundlagenausdauer-Training mit Fokus auf ruhigen, aeroben Ausdauerleistungen (65 bis 80 % der maximalen Herzfrequenz); GA2 = Training an der anaeroben Schwelle (80 bis 88 % der maximalen Herzfrequenz); Reg. = aktive Regeneration, maximale Dauer 40 Min. (Laufen) oder 90 Min. (Radfahren); STL = Steigerungsläufe über 80 bis 100 m

Beispiel einer typischen Motorik-Einheit
 (Strecke = 20 bis 30 m)

- 10 bis 15 Min. Warm-up inklusive kurzer Mobilisation
- 1 bis 3 Serien mit je 3 bis 4 Wiederholungen:
 1. Fußgelenklauf (Tribblings)
 2. Kniehebelauf (Skippings)
 3. Anfersen
 4. Steigerungen
 5. Minderungen
- 5 bis 10 Min. Cool-down, Stretching

KOMBINATIONEN
 Darauf kommt es an: Koppeltraining (einfach/mehrfach)

Trainieren Sie die Wechselbelastung. Damit Sie auch nach der hohen konditionellen Vorbelastung der anderen Sportarten in Ihrer Spezialdisziplin gewohnte Leistungen abrufen können, sollten Sie diese Anforderung auch vorab im Training erlebt haben.

Versuchen Sie nicht, die einzelnen Sportarten isoliert zu trainieren, denken Sie um, trainieren Sie Triathlon! Eine Koppel-Einheit in der Woche wird Ihnen den Wechsel schnell erleichtern.

Beispiel einer typischen Koppel-Einheit Rad/Laufen

- „MEHRFACHKOPPEL“**
- Rund 20 Min Warm-up: Radfahren oder Laufen
- 4 bis 5 x 8 km Radfahren plus 1 km Laufen in erhöhtem Tempo GA2
- Pause = 5 bis 8 Min. aktive Regeneration
- Rund 20 Min. Cool-down: Radfahren oder Laufen

- „EINFACHKOPPEL“**
- 2 bis 3 Std. GA1 Rad (letzte 10 bis 15 Min. GA2), dann 3 bis 5 Min. GA2 Laufen, 15 bis 20 Min. Cool-down

Beispiel einer typischen Koppel-Einheit Schwimmen/Rad

- „EINFACHKOPPEL“**
- Rund 10 Min. Warm-up Schwimmen

1 x rund 600 m Wettkampfstruktur (siehe Punkt „Schwimmen“), dann 5 bis 8 km GA2 Rad, 30 bis 90 Min. GA1 Rad

- „MEHRFACHKOPPEL“**
- Rund 10 Min. Warm-up Schwimmen
- 3 bis 4 x 200 bis 400 m GA2 Schwimmen, 4 km GA2 Rad
- Pause = 200 m Baden
- 500 bis 1000 m Cool-down Schwimmen

Beide Trainingseinheiten können Sie sowohl indoor auf einem Rad-Ergometer oder einem Rollen-trainer als auch outdoor im Freigewässer mit Wechsel auf Ihr Fahrrad absolvieren.

ALLGEMEINE ATHLETIK
 Darauf kommt es an: Rumpfstabilität für Schwimm-, Rad- und Laufbelastungen

Rüsten Sie Ihre Muskeln für die Belastungen des Triathlon. Ihr Körper kann seine Leistungsfähigkeit in den verschiedenen Disziplinen nur voll entfalten, wenn der Rumpf stabil ist. Die Muskeln der Körpermitte fungieren als zentrale Schnittstelle. Weichen Sie hier den Bewegungen aus, erhöht sich die orthopädische Belastung. Außerdem hilft eine gut ausgebildete Rumpfspannung dabei, den Energieaufwand in Leistung und Geschwindigkeit zu übertragen. 2 bis 3 x 20 Minuten in der Woche bringen den gewünschten Muskelausgleich.

Beispiel einer typischen Rumpf-Einheit

- 3 Serien mit jeweils 30 Sek. Belastung und 30 Sek. Pause; Serienpause = 3 Min. inklusive Mobilisation:
 1. Frontstütz (Unterarm-Stütz)
 2. Seitstütz
 3. Back-Stütz (rückwärtiger Unterarm-Stütz)
 4. Liegestütz
 5. Lunge (Kniebeuge im Ausfallschritt)
 6. diverse statische Bauchübungen

1/2
 105 x 280
 Anschnitt