

Trainingsplan Übersicht

24. Woche – Einheiten		
Mo	1.500-2.000 Meter	1. Schwimmeinheit
Di	90 Minuten	1. Radeinheit
Mi	60 Minuten	1. Lafeinheit
Do	–	Ruhetag
Fr	–	Ruhetag
Sa	–	Ruhetag*
So	1,5-40-10 Kilometer	Wettkampf

Gesamt Schwimmen: 3.000-3.500 Meter

Gesamt Rad: etwa 170 Minuten

Gesamt Lauf: etwa 110 Minuten

**oder Wettkampfstrecke locker/ruhig abfahren + ablaufen, Startunterlagen abholen, Wechselbeutel präparieren*

Allgemeine Hinweise

- Die Einheiten können gegeneinander getauscht werden
- Der Ruhetag kann nach eigenem Ermessen verschoben werden
- Die langen Einheiten liegen am Wochenende
- Fällt eine Einheit aus, so mache mit der nächsten weiter oder der gesamte Plan verschiebt sich nach hinten
- Der Plan setzt 6 Tagen in der Woche Zeit voraus, um je eine Einheit zu absolvieren. Bei geringerem Zeitbudget kann man vielleicht zwei Einheiten auf einen Tag verlegen oder die wöchentlichen Einheiten auf 14 Tage verteilen. Aber: Darauf achten, dass keine zwei intensiven Einheiten auf einen Tag gelegt werden, sondern immer eine harte Einheit mit einer lockeren Einheit kombiniert wird – möglichst in dieser Reihenfolge
- Die Distanz- und Minutenangaben zur Gesamtstrecke bei den jeweiligen Einheiten beinhalten das Auf- und Abwärmen. Beim Schwimmen: das Einschwimmen, jedoch nicht das gymnastische Aufwärmen an Deck
- Das kleine Programm für die Rumpfstabilität dauert etwa 10 Minuten und soll zwei Mal pro Woche absolviert werden. Am effektivsten ist es unmittelbar vor einer Lauf- oder Schwimmeinheit.

Hinweise für die Wettkampfwoche

Wenn Du es bis jetzt immer noch nicht gemacht hast, dann benutze die freien Tage um das Wechseln zu trainieren – entweder in Teilabschnitten oder komplett.

Schwimm-Rad-Wechsel

Richtig im Trockentraining zu Hause mit Stoppuhr auf Zeit: In voller Montur mit (wenn vorhanden) Neo, Bademütze und Schwimmbrille, daneben das vorbereitete Rad mit Helm, Radbrille, Radschuhe und so weiter. Darüber hinaus solltest Du das Schlauchwechseln bei Drahtreifen (ich gehe mal davon aus, dass Du mit Drahtreifen und nicht mit Schlauchreifen fährst) üben, falls Du einen Platten haben solltest und den Umgang mit einer Airgun und CO₂-Patronen. Und natürlich den Wechsel von Rad auf Lauf, genauso auf Zeit mit Stoppuhr. Versuche Deine eigene Routine zu entwickeln, Sicherheit in den Abläufen zu gewinnen und sie zu beschleunigen. Videos zum schnellen Wechseln und zum Tauschen von Schläuchen in Drahtreifen findest Du unter <http://youtube.com/triathlontipps>

Mach Dich auch mit den Regeln des Triathlonsports vertraut. Die findest Du hier: <http://www.dtu-info.de/index.php/ordnungen.html>

Die Einheiten können natürlich gegeneinander getauscht werden. Nur an den letzten zwei bis drei Tage vor dem Wettkampf solltest Du definitiv keine langen und harten Trainingseinheiten mehr absolvieren, sondern Dich ausruhen und in aller Ruhe die Vorbereitungen für den Tag X treffen. Wer es absolut nicht lassen kann, darf ganz kurze, nicht belastende Einheiten machen.

Spätestens die letzten drei Tage vor dem Wettkampf solltest Du auf ausreichend schlafen (mindestens 8 Stunden am Stück), ausreichend trinken (mindestens 2-3 Liter/Tag nichtalkoholische Flüssigkeit, möglichst ohne Kohlensäure, wie stilles Mineralwasser, Kräutertee, Fruchtsaftschorlen Wasser/Fruchtsaft-Mischverhältnis: 3:1) und kohlenhydratreiche (Nudeln, Reis, Kartoffeln, viel Gemüse und Obst) und fettarme Ernährung achten. Keine Experimente im Wettkampf! Benutze die Ausrüstung, die Du im Training ausreichend getestet hast. Also kein neues Rad, keine neuen Laufschuhe, keine neuen Socken und so weiter. Vor allem auch keine neuen Getränke oder Nahrungsmittel. Aber: Nimm Dir getestete Ersatzausrüstung und Wärmebekleidung mit.

Denk an wasserfesten Sonnenschutz! Wenn Dein Wettkampf an einem weiter entfernten Ort statt findet: Reise rechtzeitig an! Mach Dich mit den Örtlichkeiten allgemein und insbesondere der Wettkampfstrecke vertraut. Nutze den Vortag zum Abfahren und Ablaufen derselben. Achte auf gefährliche Abfahrten oder Kurven.

Gehe unbedingt zur Wettkampfbesprechung!

Wärm Dich vor dem Schwimmstart gymnastisch auf (5 – 10 Minuten) und schwimm Dich ebenso lang ein, falls es die Wassertemperatur zulässt! Bau ein paar kleine Antritte (maximal 7 Sekunden) ein.

Hinweis für den Wettkampf: Sei immer fair! Triathlon ist ein Einzelwettkampf, Du kämpfst in erster Linie gegen die Zeit und erst in zweiter Linie gegen Deine Mitbewerber.

VIEL ERFOLG BEI DEINEM TRIATHLON-WETTKAMPF!

Wir würden uns über einen Bericht von Dir freuen.

Schwimmen

Quick-Info	
Einheit	1
Gesamtstrecke	1.500-2.000 Meter
Schwerpunkt	Freiwassertraining

Die Schwimmeinheiten der letzten beiden Wochen (W23 + 24) sind in jedem Fall im Freiwasser und Neoprenanzug zu absolvieren. Sollte das Wetter zu schlecht sein, dann im Freibad (oder Hallenbad) mit Neo. Du benötigst die Zeit, um Dich an den anderen Bewegungsablauf zu gewöhnen und das Orientieren zu üben.

10 Minuten aufwärmen der schwimmspezifischen Muskulatur an Land

Wenn nicht anders angegeben: Tempo locker/GA1 65-80% HFmax

Für das Training im Freiwasser ersetze die Meter-Angaben durch Armzüge (50m = 50 Armzüge).

Versuche das Orientieren mit dem Atmen zu verbinden = Orientierungsarmzug: Du hebst die Augen kurz nach vorn aus dem Wasser (wie ein Krokodil), ein Arm ist vorn, der andere Arm macht den Erholungsarmzug, Du drehst währenddessen den Kopf zur Seite und atmest. Finde einen Rhythmus. Versuche den Kopf so wenig wie möglich anzuheben. Es reicht, wenn Du einen kurzen Blick auf Deine Landmarke erhaschen kannst. Spätestens nach drei bis fünf Armzügen siehst Du sie erneut.

Alternative ist ein Wasserballkraularmzug. Die schlechteste Alternative ist ein Brustarmzug, der Deinen Rhythmus unterbricht oder gar stehen zu bleiben und sich aufzurichten. Beides lässt im Wettkampf gegebenenfalls hinter Dir schwimmende Athleten mit Dir kollidieren.

Einschwimmen: 300m

Baue in Dein Einschwimmen kleine Übungen ein, die Dir helfen an Deinen Schwachstellen zu arbeiten. Beispiel:

- 25m Sculling alle 5 Positionen + 25m Kraul gL, langer Gleitzug – für das Wassergefühl
- 25m Brust, langer Gleitzug + 25m Kraul gL, langer Gleitzug – für die Beweglichkeit
- 25m einarmig Kraul links/rechts ausgestreckt + 25m Kraul gL, langer Gleitzug – für Wassergefühl + Unterwasserarmzug + Rhythmus
- 25m einarmig Kraul rechts/linkes ausgestreckt + 25m Kraul gL, langer Gleitzug – und so weiter ...

Hauptteil: 1.000-1.500m

1500m: Versuche die komplette Strecke in etwa 90-95% Deines Wettkampftempos zu schwimmen. Falls das zu lang ist, nimm folgende Variante.

1000m (Alternative): Baue zum Beispiel die folgenden Übungen in Dein Freiwassertraining ein:

- 25m Kraul gL, 2er-Atmung schwache Seite, Orientierungszug nach jedem 4. Armzug
- 25m Kraul gL, 3er-Atmung, Orientierungszug nach jedem 3. Armzug
- 25m Kraul gL, 4er-Atmung, schwache Seite, Orientierungszug nach jedem 4. Armzug
- 25m Kraul gL, 5er-Atmung, Orientierungszug nach jedem 5. Armzug
- 50m Kraul gL, 2er-Atmung, starke Seite, Orientierungszug nach jedem 4. Armzug
- 25m Kraul gL, 4er-Atmung, starke Seite, Orientierungszug nach jedem 4. Armzug
- 25m schulterbreites Einstechen
- 25m Kraul gL, auf maximale Streckung achten (bewusster Fokus!)
- 25m Kraul gL, langer Gleitzug (bewusster Fokus!)
- 25m Kraul gL, auf Rotation achten
- 25m Kraul gL, auf hohen Unterwasserellenbogen achten
- 25m Kraulabschlag
- 25m Surferpaddeln links 25m Surferpaddeln rechts
- Tempovariationen

Es kommt in erster Linie darauf an, dass Du Dich an die Enge des Neoprenanzugs gewöhnst und den damit verbundenen leicht veränderten Bewegungsablauf, der Dir anfangs vielleicht schnell die Arme schwer werden lässt. Schwimme erst kürzere Strecken mit Pausen. Verlängere die Strecken bis Du Deine Wettkampfstrecke durchschwimmen kannst. Auch beim Schwimmen mit Neopren gilt: Die maximale Streckung bei jedem Armzug ist die halbe Miete!

Es reicht nicht, nur ein oder zweimal mit Neo zu schwimmen. Je öfter Du damit schwimmst, desto größer ist Deine Routine, desto sicherer fühlst Du Dich im Wettkampf.

Ausschwimmen: 200m

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul

Radtraining

Quick-Info	
Einheit	1
Gesamtstrecke	90 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Wettkampftempo

Falls bis dato noch nicht gemacht: Zusätzlich das Auf- und Absteigen üben.

Hinweis: Falls es das Wetter erlaubt und Du draußen fährst, such Dir bitte eine leicht hügelige Strecke.

Einfahren:

10 Minuten darin

- 5 x im einbeinig im Wechsel: 15 Umdrehungen mit Betonung auf jeweils 1 Bein

Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)

Trittfrequenz: 90-100 U/min

Hauptteil:

70 Minuten darin

- 6 x Antritte maximal = 100%, großer Gang und treten was das Zeug hält – oder an kurzen Steigungen, im Sitzen oder im Stehen – über ca. 7 Sekunden
- dazwischen jeweils 3 min locker bis zügig (mittlerer GA1 bis mittlerer GA2, 70-85% HFmax), Trittfrequenz: 90-100 U/min
- gegen Ende: 5 min zügig (GA2 75-90% HFmax) mit hoher Trittfrequenz (110+ U/min) danach ausfahren

Sonst Tempo: locker bis zügig (GA1 bis mittlerer GA2),

Trittfrequenz: 100 U/min

Ausfahren:

10 Minuten Ausrollen im Wohlfühltempo oder Tempo: ruhig (Rekom < 60% HFmax)

Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	3
Gesamtstrecke	60 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer, Wettkampftempo

Aufwärmen:

10 Minuten

Hauptteil:

40 Minuten zügig (GA2 80-90% HFmax) darin

- 6 Antritte à 7 Sekunden (maximal), dann jeweils zügig (oberer GA1 bis unterer GA2 80-85% HFmax) weiterlaufen,
- die letzten 5 Minuten nochmals beschleunigen auf mittleren bis oberen GA2 (85-90% HFmax)

Abwärmen:

10 Minuten in ruhigem Tempo auslaufen (Rekom <70% HFmax) oder zügig gehen