



Hinweise zu den Trainingsplänen zur Volks- oder Kurzdistanz

Lieber Triathlet,

bevor Du nun mit dem Training startest, bitte lies Dir diese allgemeinen Hinweise sorgfältig durch, sie fungieren sozusagen als eine Gebrauchsanleitung für die Pläne.

Auf den nächsten Seiten findest Du folgende Inhalte:

- Grundsätzliche Infos zum Umgang mit den Plänen
- Verwendete Abkürzungen im Plan
- Wichtiges zu den Trainingsbereichen
- Aufwärmübungen
- Athletik und Rumpfstabilität
- Erklärung Schwimmtechnik
- Erklärung Fahrtspiel

Grundsätzliche Infos zum Umgang mit den Trainingsplänen

Der Plan besteht aus einer Vorbereitungszeit von insgesamt zwölf Wochen bei der Volks-/Sprint-Distanz oder 24 Wochen bei der Kurz-Distanz (auch olympischer Triathlon genannt). Am Ende dieser Wochen sollte dann jeweils Dein Hauptwettkampf stattfinden. Rechne also am besten zwölf oder 24 Wochen vom Hauptwettkampf zurück und beginne dann mit dem Trainingsplan.

Die Pläne setzen voraus, dass Du an sechs Tagen der Woche Zeit hast je eine Einheit zu absolvieren. Bei geringerem Zeitbudget musst Du vielleicht zwei Einheiten auf einen Tag verlegen oder die wöchentlichen Einheiten auf 14 Tage verteilen. Achte darauf, dass Du keine zwei intensiven Einheiten auf einen Tag legst, sondern immer eine harte Einheit mit einer lockeren Einheit kombinierst – möglichst auch in dieser Reihenfolge.

Die Einheiten können gegeneinander getauscht werden. Die langen Einheiten liegen im Plan am Wochenende, da hier meist die erforderliche Zeit für das lange Training vorhanden ist. Bei einem Angestellten im Schichtdienst kann das natürlich anders sein.

Der grundsätzliche Ruhetag ist der Montag. Aber auch dieser kann nach eigenem Ermessen verschoben werden.

Ausgefallene Einheiten sollst Du nicht zusätzlich machen. Fällt eine Einheit aus, so machst Du einfach mit der nächsten weiter oder der gesamte Plan verschiebt sich nach hinten. Bei längerem Trainingsausfall (Krankheit etc.) solltest Du unter Umständen Deine Zielwettkämpfe verschieben und den Plan neu anpassen.

Wem die Distanzen zu lang oder zu kurz sind, darf die Einheiten nach eigenen Bedürfnissen verkürzen oder verlängern. Die Trainingspläne verstehen sich als Vorschläge und nicht als ein Dogma.



Verwendete Abkürzungen im Plan

Legende zu den Abkürzungen im Plan	
HFmax	Maximale Herzfrequenz
REKOM	Regenerations- und Kompensationstraining, „Ruhiges Tempo“ Laufen: <70% HFmax, Radfahren: <60% HFmax Gefühl: Du solltest nicht außer Atem kommen, dich locker und mühelos unterhalten, und die jeweilige Disziplin quasi „endlos“ so fortführen können
GA1	Grundlagenausdauer 1, „lockeres Tempo“ Laufen: 65 - 80% HFmax, Radfahren: 60 - 75% HFmax Gefühl: Du solltest leicht außer Atem kommen, aber noch ganze Sätze sprechen können und das Tempo über lange Strecken (alles, was über Deine Wettkampfstrecken hinausgeht) in allen drei Disziplinen halten können
GA2	GA2 Grundlagenausdauer 2, „zügiges Tempo“ Laufen: 80 - 90% HFmax, Radfahren: 75 - 90% HFmax Gefühl: Du solltest außer Atem kommen und keine ganzen Sätze mehr sprechen können, aber das Tempo über längere Strecken halten können – zum Beispiel beim Schwimmen: ab 200m, Rad: ab 10km; Lauf: Intervalle ab 1000m
KA	Kraftausdauer Laufen: 75 - 85% HFmax, Radfahren: 70 - 80% HFmax Gefühl: Du solltest außer Atem kommen, und keine ganzen Sätze mehr sprechen wollen – zum Beispiel beim Schwimmen: gegen Widerstand; Rad: Bergfahrten; Lauf: Berglauf
WSA	Wettkampfspezifische, "Sprint" Laufen: >90% HFmax, Radfahren: >90% HFmax Gefühl: Du solltest heftig außer Atem kommen, maximal erreichbare Geschwindigkeit auf sehr kurze Distanzen – zum Beispiel beim Schwimmen: Sprints 25 bis 100m; Rad: Ortsschildspurts; Lauf: Endspurt
SA	Schnelligkeitsausdauer Laufen: >90% HFmax, Radfahren: >90% HFmax Gefühl: Du solltest heftig außer Atem kommen, maximal erreichbare Geschwindigkeit auf kurze Distanzen – zum Beispiel beim Schwimmen: Tempointervalle 100 bis 200m; Rad: Intervalle bis 10 Minuten; Lauf: Intervalle bis 10 Minuten
Schwimmspezifische Abkürzungen	
gL	ganze Lage (z.B. Kraul); es sind keine weiteren technischen Aufgaben zu erfüllen, aber z.B. Tempo- oder Zeitvorgaben einzuhalten
P	Pause



Wichtiges zu den Trainingsbereichen

Der Trainingsplan basiert wesentlich auf den Bereichen wie GA1, GA2 und so weiter. Diese Bereiche errechnen sich in Prozentwerten von Deinem Maximalpuls, dem HFmax. Wenn Du allerdings andere Pulswerte für Deine Trainingsbereiche bekommen hast, zum Beispiel durch eine professionelle Leistungsdiagnostik, gelten natürlich deren Ergebnisse und Angaben.

Zur Ermittlung Deiner Trainingsbereiche im Schwimmen kannst Du – nach ausreichendem Aufwärmen/Einschwimmen – 100m Sprint in maximale Geschwindigkeit schwimmen. Die gestoppte Zeit ist Deine WSA / Sprintzeit. Davon ausgehend kannst Du Deine anderen Bereiche herunterrechnen.

Führe den Test bitte nur in ausgeruhtem Zustand durch; nach ausreichendem Aufwärmen und Einschwimmen. Bei dem Test sollst Du alles geben, was möglich ist (maximal mögliche Geschwindigkeit! Wenn Du anschlängst, sollte Deine Muskulatur brennen und Du solltest heftig außer Atem sein. Danach mache eine aktive oder passive Pause bis Du vollständig erholt bist. „Aktive Pause“ heißt: Ruhiges Schwimmen in Deiner Lieblingslage; „Passive Pause“: Warten am Beckenrand bis sich Atmung und Puls beruhigt haben.

Zur Ermittlung der individuellen maximalen Herzfrequenz für das Radfahren und Laufen gibt es eigene Triathlon-Tipps, die Du hier findest:

Teil 1 (schnelle, aber ungenaue Methode)

http://www.triathlon-tipps.de/so_ermittelst_du_deine_individuellen_trainingsbereiche_si_290.html

Teil 2 (exakte Methode)

http://www.triathlon-tipps.de/so_ermittelst_du_deine_trainingsbereiche_-_teil_ii_si_291.html

Für das Training und alle Tests gilt:

Du sollst Dich in einwandfreiem gesundheitlichem Zustand befinden. Wer sich unsicher ist, soll vorher dem Arzt seines Vertrauens einen Besuch abstatten und sich Sportgesundheit attestieren lassen!

Bitte teile dem Arzt mit, was Du vorhast (Triathlon und/oder Leistungstest). Nur so kann er Deine Gesundheit beurteilen.



Aufwärmübungen

Die Distanz- und Minutenangaben zur Gesamtstrecke bei den jeweiligen Einheiten enthalten jeweils auch das Auf- und Abwärmen. Beim Schwimmen auch das Einschwimmen, aber nicht das gymnastische Aufwärmen am Beckenrand.

Wenn beim Einschwimmen/Einfahren/Einlaufen Tempo: locker (GA1 65-80% HFmax) angegeben ist, dann bedeutet dies, dass Du im unteren Bereich (65% HFmax) anfangen sollst und frühestens gegen Ende des Einschwimmens im oberen Bereich (80% HFmax) angekommen sein solltest.

Beim Einschwimmen/Einfahren/Einlaufen sollst Du Dich **aufwärmen**, und nicht verausgaben. Wer schon beim Einschwimmen mit hochrotem Kopf, nach Luft japsend am Beckenrand anschlägt, macht etwas falsch.

Das Wohlfühltempo sollte dem unteren GA1 beziehungsweise Rekom (= ruhiges Tempo bei 70% HFmax oder darunter) entsprechen. Wer Sprintgeschwindigkeit als sein Wohlfühltempo betrachtet, sollte sich bitte beim Abwärmen an Rekom (ruhiges Tempo bei <70% HFmax) halten.

Aufwärmroutinen Lauf (Beispiele)

1. lockeres Traben auf der Stelle (Arme in die Bewegung mitnehmen!) 20 sek , Steigern bis zur maximalen Schnelligkeit 10 sek, lockeres Traben auf der Stelle 10 sek, 5 x wiederholen;
2. Schlangenlinien, Achten laufen, dabei Schrittfrequenzwechsel wie oben, Richtungswechsel;
3. lockeres Hüpfen auf der Stelle 20 sek, Frequenz steigern bis zur maximalen Frequenz 10 sek halten, lockeres Hüpfen auf der Stelle 10 Sekunden, 5 x wiederholen;
4. Springen von einem Bein auf das andere (von Einbeinstand zu Einbeinstand), jeweils Fuß des gebeugten Beins unter die Hüfte heben) 20 Sekunden
5. Hacken zusammenschlagen in der Luft (Mitte) 10 x, links 10 x, rechts 10 x
6. seitliches Übersetzen (10 Schritte rechts, 10 Schritte links)
7. Randstein (oder etwas in ähnlicher Höhe) suchen, kleine Sprünge mit beiden Beinen auf den Randstein und wieder hinunter, (vorwärts, rückwärts, seitwärts), 10 mal; einbeinig ebenso.

Aufwärmroutinen vor dem Schwimmen (Beispiele)

Allgemeines Aufwärmen:

Laufen/Trippeln/Hüpfen auf der Stelle in unterschiedlichen Geschwindigkeiten (oder wenn der Boden absolut trocken ist: um das Schwimmbecken herum), 3 Minuten

Füße:

Beweglichkeitsübungen, vor allem Fußstreckung



Beine:

- 1 Minute Lockeres Laufen auf der Stelle
- 1 Minute 4 x Tippeln + 4 x Kniehebelauf + 4 x Anfersen
- 1 Minute Hampelmann: 30 Sekunden Hampelmann + 30 Sekunden Hampelmann mit "Umschalten" oben und unten

Arme/Schultern:

- Rotation nach vorn 5 x links + 5 x rechts
- Rotation nach hinten 5 x links + 5 rechts
- Rotation beidarmig nach vorn 5 x
- Rotation beidarmig nach hinten 5 x (Vorsicht!)
- Rotation gegenläufig 5 x eine Richtung/Richtungswechsel/5 x andere Richtung

Kopf:

- von Ausgangsposition (gerade Haltung in Verlängerung der Wirbelsäule) langsam nach links, halten, zurück zur Mitte, Pause, und rechts drehen, halten, zurück zur Mitte, Pause
- von Ausgangsposition (gerade Haltung in Verlängerung der Wirbelsäule) Kopf nach vorn neigen, halten, zurück zur Ausgangsposition, Pause, 3 x
- von Ausgangsposition (wie oben) Kopf nach hinten neigen, halten, zurück zur Ausgangsposition, Pause, 3 x
- Hände hinter dem Kopf verschränken und das gleiche wie oben

Hände:

- Arme nach vorn Strecken 10 x pumpen
- Arme waagrecht zur Seite 10 x pumpen
- Arme nach oben (maximale Streckung) 10 x pumpen

Körperstreckung/-spannung:

- maximale Körperstreckung/so lang machen wie es geht, auf Zehenspitzen stellen, Beine durchstrecken, Arme umrahmen die Ohren, Arme durchstrecken, Handflächen übereinanderlegen und strecken was das Zeug hält (circa 5 Sekunden)
- 3 x ebenso mit Kniehebegang auf der Stelle
- 5 x Strecksprung
- 5 x Strecksprung mit geschlossenen Augen



Schwimmspezifisches Dehnprogramm

Dehnungszeitraum: kurz und dynamisch, geführtes Schieben in eine Dehnposition mit kleiner Bewegungsamplitude, maximal 5 Sekunden (Kurzdehnung)

Wiederholungen: 3-5

Schulterdehnung/Brustdehnung/Beindehnung: beidseitig Rückendehnung

Rumpfdehnung: seitlich

Brust/Schulterblätter:

beide Arme weit in Schulterhöhe ausbreiten, kurz nach hinten wippen (nicht an die Schmerzgrenze gehen)

Schultergelenk:

an der Wand, Hand nach hinten, Hand/Ellenbogen höher als Schulter

Arme/Schulter(/Beine):

hinter dem Rücken verschränken und nach oben ziehen ggfs. mit Oberkörper nach vorn, Nase zu den Knien

Arme:

Handfläche zwischen die Schulterblätter, andere Hand fasst an den Ellenbogen und drückt nachArme/Schulter: ein Arm horizontal vor den Körper zur anderen Seite legen und mit dem anderen Arm/Ellenbogenbeuge fixieren und Druck erzeugen

Beine:

Füße/Beine überkreuzen und Oberkörper neigen, Fingerspitzen auf den Boden, Nase an die Knie, Überkreuzung wechseln

Beine, OS-Vorderseite:

Einbeinstand, Knie anwinkeln, Ferse an den Po ziehen, am Fußgelenk oder Rist fassen (nicht an den Zehen), Hüfte strecken (kein Hohlkreuz), gegenüberliegender Arm maximale Streckung nach oben, Wechsel anderes Bein

Beine, Waden:

Schritt nach vorn, hinteres Bein durchgestreckt, Oberkörper aufrecht nach vorn geneigt, Gewicht auf das vordere Bein verlegen, Hände gegebenenfalls auf dem vorderen Bein abstützen, Wechsel anderes Bein

Oberkörper/Hüfte/Beine:

Füße/Beine überkreuzen, eine Hand in die Hüfte stemmen und Körper auf diese Seite neigen, anderer Arm folgt über den Kopf und verstärkt die Dehnung

Beine:

Einbeinstand, anderes Knie weit nach oben heben, Hand der gleichen Seite fasst unterhalb des Knies das Bein und erhöht den Druck, halten, loslassen, Pause, Beinwechsel, Wiederholung



Athletik und Rumpfstabilität

Das kleine Programm für die Rumpfstabilität dauert ca. 10 Minuten und soll zwei mal pro Woche absolviert werden. Es bleibt Dir überlassen wann Du es einbauen willst. Am effektivsten ist es unmittelbar vor einer Lauf- oder Schwimmeinheit.

Allgemeine Athletik

Rumpfstabilität: 2 x pro Woche

- 5 x Ellebogenstütz vorn (Nase nach unten) à 30 Sekunden
- 5 x Ellebogenstütz hinten (Nase nach oben) à 30 Sekunden
- 5 x Seitstütz links (Nase nach links) à 30 Sekunden
- 5 x Seitstütz rechts (Nase nach rechts) à 30 Sekunden

Falls eine instabile Unterlage vorhanden ist wie zum Beispiel ein Airexpad oder ein Kissen, dann diese bitte unterlegen. Das erhöht die Wirkung der Übungen.

Die Variante mit Dynamik

Anstatt in den Ellebogenstütz, stützt Du dich auf die Handflächen (Nase nach unten), halten. Bewege Deine Hüften langsam nach unten und wieder in die Ausgangsposition. 5 x wiederholen.

Das gleiche für Ellbogenstütz hinten, Seitstütz links + rechts. Das Ganze 5 x wiederholen (= 4 x 5 Sets à 5 Wiederholungen) Auf die Schultern achten! Bei Schmerz durch Gewichtsverlagerung die richtige (schmerzlose) Position suchen oder bei der statischen Variante bleiben.

Die Varianten für Könner

Zusätzlich bei

- 5 x Ellebogenstütz vorn (Nase nach unten) à 30 Sekunden:
- 5 x Ellebogenstütz hinten (Nase nach oben) à 30 Sekunden:

Hebe jeweils für 15 Sekunden das rechte Bein dann für 15 Sekunden das linke Bein und den rechten Arm

Zusätzlich bei

- 5 x Seitstütz links (Nase nach links) à 30 Sekunden: Hebe für 30 Sekunden das rechte Bein und den rechten Arm
- 5 x Seitstütz rechts (Nase nach rechts) à 30 Sekunden: Hebe für 30 Sekunden das linke Bein und den linken Arm



Erklärung Schwimmtechnik

Erklärungen Technik:

(1) Entenschwimmen lang, beidseitig abwechselnd: Kraulbeine in Bauchlage, horizontale Wasserlage, Kopf im Wasser, Augen auf den Boden, Arme sind bis zum Ellenbogen an den Körper angelegt, Vortrieb wird mit Unterarm+Hand erzeugt: Paddeln wie eine Ente, einmal links, einmal rechts abwechselnd;

(2) Entenschwimmen kurz, beidseitig abwechselnd: Kraulbeine in Bauchlage, horizontale Wasserlage, Kopf im Wasser, Augen auf den Boden, Arme sind bis zum Handgelenk an den Körper angelegt, Vortrieb wird nur mit der Hand erzeugt: Paddeln wie eine Ente, einmal links, einmal rechts abwechselnd;

(3) Entenschwimmen lang, beidseitig gleichzeitig: Kraulbeine in Bauchlage, horizontale Wasserlage, Kopf im Wasser, Augen auf den Boden, Arme sind bis zum Ellenbogen an den Körper angelegt, Vortrieb wird mit Unterarm+Hand erzeugt: Paddeln wie eine Ente, gleichzeitig mit beiden Unterarmen+Händen;

(4) Entenschwimmen kurz, beidseitig gleichzeitig: Kraulbeine in Bauchlage, horizontale Wasserlage, Kopf im Wasser, Augen auf den Boden, Arme sind bis zum Handgelenk an den Körper angelegt, Vortrieb wird nur mit der Hand erzeugt: Paddeln wie eine Ente, gleichzeitig mit beiden Händen;

(5) Bauchlage, Kopf in Verlängerung der HWS im Wasser, Augen auf den Boden, Arme über den Kopf maximal nach vorn gestreckt, Hände übereinander legen, flache Spitze formen; Atmen nach vorn oder zur Seite

(6) Rückenlage, Kopf in Verlängerung der HWS im Wasser, Augen auf die Decke, Arme über den Kopf maximal nach vorn gestreckt, Hände übereinander legen, flache Spitze formen; Ausatmen durch die Nase;

(7) Seitlage links+rechts: 90-Grad-Seitlage, Kopf in Verlängerung der HWS halten, Augen auf den Boden, unterer Arm in maximaler Streckung nach vorn gestreckt in Verlängerung des Körpers, 3-Uhr-Position (ca. 30cm unter der Wasseroberfläche), Handfläche parallel zum Beckenboden, lockerer, kompakter Beinschlag;

Zum Thema „Sculling“ lies bitte diesen Tipp auf der Webseite:

http://www.triathlon-tipps.de/was_ist_sculling_si_300.html



Erklärung Fahrtspiel

Beim Laufen gibt es das sogenannte Fahrtspiel. Es ist tatsächlich ein spielerischer Umgang mit Deinem Tempo. Spielerisch bedeutet, dass es kein festes Schema dabei gibt, sondern Du Dich inspirieren lässt von den Gegebenheiten.

Ein Beispiel, wie das aussehen kann:

das Gelände bestimmt das Tempo:

- ruhig bis locker den Berg/Hügel/Treppe hinauf
- locker bis ruhig den Berg/Hügel/Treppe hinunter
- kurzer Sprint (30 bis 50m, submaximal, oberer GA2) auf Asphalt
- lockeres Tempo auf Waldboden, dabei den Baumwurzeln ausweichen/überspringen
- bis zum übernächsten Baum zügig (GA2)
- bis zur nächsten Wegkreuzung locker (GA1)
- bis zum nächsten Spaziergänger ruhig (65-70% HFmax)
- bis zum nächsten Spaziergänger mit Hund, zügig (GA2)

... und so weiter.

Der Phantasie sind nur Deine Grenzen gesetzt!

Wenn Du mit Partner läufst, könnt Ihr Euch gegenseitig überholen – aber kein Rennen daraus machen!