

Trainingsplan Übersicht

11. Woche - Einheiten		
Mo	–	Ruhetag
Di	700 Meter	1. Schwimmeinheit
Mi	50 + 30 Minuten	1. Radeinheit + Koppeltraining/Lauf
Do	30 Minuten	2. Lafeinheit
Fr	500 Meter	2. Schwimmeinheit
Sa	60 Minuten	2. Radeinheit (lange Radeinheit)
So	60 Minuten	3. Lafeinheit (langer Lauf)

Gesamt Schwimmen:	1.200 Meter
Gesamt Rad:	110 Minuten
Gesamt Lauf:	120 Minuten

Allgemeine Hinweise

- Die Einheiten sollten in der dieser Phase der Vorbereitung (Woche 11 + 12) nicht mehr gegeneinander getauscht werden, da wir jetzt in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung sind.
- Wenn Du es bis jetzt noch nicht gemacht hast, dann solltest Du zusätzlich mit dem Training der Wechsel beginnen. 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. Schau Dir dazu die nützlichen Tipps und Videoclips auf Triathlon-Tipps.de an. (<http://youtube.de/triathlontipps>)
- 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. Das spart viel Zeit. Auf einer Jedermann- oder Volksdistanz kannst Du Dir es nicht leisten viel Zeit mit dem Aufpumpen von Reifen zu verlieren. Und natürlich den Wechsel von Rad auf Lauf, genauso auf Zeit mit Stoppuhr. Mach Dich auch mit den Regeln des Triathlonsports vertraut. Die findest Du hier: <http://www.dtu-info.de/ordnungen.html>

Schwimmen

Quick-Info	
Einheit	1
Gesamtstrecke	700 Meter
Schwerpunkt	Tempohärte

- Landerwärmung und Kurzdehnung
- Wenn nicht anders angegeben: Tempo locker (GA1 65-80% HFmax)

Einschwimmen: 100m

- 25m Brust, maximale Streckung + 25m Rückengleichschlag, maximale Streckung
- 25m Rückencrawl, langer Gleitzug + 12,5m Kraularme/Brustbeine + 12,5m Brustarme/Kraulbeine

Hauptteil: 500m

- 5 x 100m in
5 x 25m Wasserballkraul + 50m Kraul gL, zügig (GA2) + 25m Kraul gL, Sprint,
P: 1 Minute (bzw. bis sich Puls und Atmung so weit beruhigt habe, dass das nächste Intervall möglich ist)

Ausschwimmen: 100m

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul (zum Beispiel Brust, Rücken, Tauchen)

Jetzt ist spätestens die Zeit gekommen, nach draußen in den See zu gehen (und wenn vorhanden, den neuen Neoprenanzug auszuprobieren). Leuchtende (knallrot, weiß, gelb, orange, giftgrün) Badekappe benutzen. Nicht allein trainieren, sondern (Trainings-)Partner mitnehmen.

Freiwassertraining: Lass Dich erst einmal im Neopren treiben. Auf dem Rücken, auf dem Bauch, dreh Dich im Wasser hin und her, vollziehe eine 360°-Drehung. Gewöhne Dich an das Gefühl des Neoprenanzugs im Wasser. Er schenkt Dir eine gute Wasserlage, ohne dass Du etwas dafür tun musst.

Bewege Deine Arme im Kraulstil, im Rückencrawlstil, im Bruststil. Ebenso beim Beinschlag.

Such Dir ein Ziel am anderen Ufer und halte darauf zu. Du wirst überrascht sein, wie weit Du abdriftest. Übe den Orientierungszug: ein Zug Wasserballkraul beziehungsweise den

Kopf kurz vor dem Atmen nach vorn anheben. Spätestens alle 5 Armzüge.

Gewöhne Dich an die Enge des Neoprenanzugs vor allem am Hals. Schwimm mit langen, gleichmäßigen Armzügen. Versuche mehrfach fünfzig Züge am Stück zu schwimmen mit Orientierung alle 5 Armzüge. Versuche so locker wie möglich zu schwimmen.

Techniktraining kannst Du auch einbinden: Kraulabschlag, ein paar Scullingzüge um das Wassergefühl zu verbessern, Wechsel von Kraul zu Rückenraul. Tempiwechsel. Das wichtigste ist jedoch, dass Du längere Strecken im Kraulstil, möglichst zügig (GA2) zurücklegst.

Du kannst das Freiwassertraining zusätzlich oder anstatt der ersten oder zweiten Schwimmtrainingseinheit absolvieren.

Schwimmen

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	500 Meter
Schwerpunkt	Tempohärte

- Landerwärmung und Kurzdehnung
- Wenn nicht anders angegeben: Tempo locker (GA1 65-80% HFmax)

Einschwimmen: 50m

- 25m Brust, maximale Streckung + 25m Rückengleichschlag, maximale Streckung

Hauptteil: 500m

- 400m in
300m Kraul gL, maximale Streckung, Tempo: zügig (oberer GA2) + 100m Kraul gL, maximale Streckung, Tempo: Sprint, P: 1 Minute

Ausschwimmen: 50m

ruhiges Tempo (Rekom), beliebiger Stil, kein Kraul (zum Beispiel Brust, Rücken, Rückengleitzug, Tauchen, Bodydolphins, Kanadierrolle und so weiter)

Die saubere Technik bestimmt die Schwimmgeschwindigkeit! Fang nicht an bei der Tempoangabe Sprint in Hektik auszurechnen und gegen das Wasser anzukämpfen. Dadurch wirst Du langsamer und verbrauchst mehr Kraft. Versuche auch in höherem Tempo so technisch sauber wie möglich zu schwimmen.

Lange Unterwasserarmzüge: Die Hand wird entweder über Wasser so weit nach vorn wie möglich gebracht oder die Hand sticht in oder kurz nach Kopfhöhe ins Wasser ein und wird unter Wasser in die maximale Streckung nach vorn gebracht. Dort fasst Du das Wasser (Catch / Handanstellung). Von diesem Moment an bis zum Verlassen des Wassers der Hand in Oberschenkelhöhe bleibt die Hand gegen das Wasser angestellt! Du drückst Dich am Wasser nach vorn (in Schwimmrichtung) ab. Verlierst Du diese Handanstellung, verlierst Du Geschwindigkeit und verschwendest Deine Kraft auf einen ineffizienten Unterwasserarmzug!

Radtraining

Quick-Info	
Einheit	1
Gesamtstrecke	50 Minuten
Schwerpunkt	Koppeltraining

Die Einheit kann auf der Rolle, dem Hometrainer, einem Mountainbike oder dem Rennrad durchgeführt werden. Hinweis: Es vereinfacht die Übung, wenn Du diesmal ohne Klickpedale fährst, da Du dann die Laufschiene anlassen kannst. Nimm Dir ausreichend zu trinken mit und je nach Temperatur eine dünne Jacke gegen das Auskühlen.

Einfahren:

10 Minuten
Grund-Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)
Trittfrequenz: 90-100 U/min

Hauptteil:

30 Minuten in Kombination mit den 30 Minuten Lauf
Abwechselnd je circa 1km Lauf und 5km Rad.
Lauf- und Radtempo: zügig (GA2 80-90% HFmax)
circa 2 bis 3 Wiederholungen

Ausfahren:

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

Radtraining

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	60 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

Die Einheit soll draußen durchgeführt werden. Entweder MTB, Cross- oder Rennrad. Wer seinen ersten Triathlon mit einem Tourenbike absolviert, kann natürlich auch das benutzen. Hinweis: Falls Du draußen fährst, such Dir entweder eine ebene oder eine leicht hügelige Strecke.

Einfahren:

10 Minuten darin

- 10 x 10 Umdrehungen einbeinig links/10 Umdrehungen einbeinig rechts – ohne auszuklicken, nur mit Fokus auf das jeweilige Bein, Trittfrequenz: 90 U/min

Grund-Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)

Trittfrequenz: 100 U/min

Hauptteil:

40 Minuten

Grund-Tempo: locker (GA1 60-75% HFmax)

Trittfrequenz: 100 U/min

Ausfahren:

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

Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	1
Gesamtstrecke	30 Minuten
Schwerpunkt	Koppeltraining

Koppeltraining zu 1. Radeinheit vom Mittwoch:

30 Minuten
 Tempo: zügig (GA2 80-90% HFmax)

Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	2
Gesamtstrecke	30 Minuten
Schwerpunkt	Grundlagenausdauer

Aufwärmen:

10 Minuten

Hauptteil:

10 Minuten locker

Abwärmen:

10 Minuten
 ruhig Auslaufen (Rekom <70% HFmax) oder gehen

Lauftraining

Quick-Info	
Einheit	3
Gesamtstrecke	60 Minuten
Schwerpunkt	Tempohärte

Aufwärmen:

10 Minuten

Hauptteil:

40 Minuten

8 x Wechsel von 2:45 Minuten zügig (GA2 80-90% HFmax) + 15 Sekunden Sprint + 2 Minuten locker traben oder zügig gehen

Abwärmen:

10 Minuten

ruhig Auslaufen (Rekom <70% HFmax)