

ASCHWER | PENKER



# TRIATHLON: TRAINING FÜR DIE MITTEL DISTANZ

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

# INHALT

VORWORT VON PROF. GEORG KROEGER .....	12
<b>1 EINLEITUNG .....</b>	<b>16</b>
1.1 Schritt für Schritt zur Mitteldistanz .....	16
1.2 Der rote Faden zum Erfolg .....	18
<b>2 FASZINATION MITTELDISTANZ .....</b>	<b>22</b>
2.1 Vier Motive für die Mitteldistanz .....	26
<b>3 DIE „VIER“ DISZIPLINEN BEI DER MITTELDISTANZ .....</b>	<b>30</b>
3.1 Schwimmen als Auftaktdisziplin oder Vorspeise.....	31
3.2 Radfahren als Hauptgang .....	32
3.3 Laufen als Nachspeise .....	33
3.4 Wechsel als Zwischengang .....	34
<b>4 BASICS FÜR DEN SICHEREN ERFOLG .....</b>	<b>38</b>
4.1 Visionen und Träume bis zum Ziel Mitteldistanz .....	38
4.2 Mit einem Trainingssystem zum Erfolg .....	39
4.3 Trainingszeiträume .....	40
4.3.1 Trainingszeiträume und ihre monatliche Zuordnung .....	40
4.3.2 Der Vorbereitungszeitraum .....	41
4.3.3 Der Wettbewerbszeitraum .....	43
4.3.4 Der Übergangszeitraum als große Regenerationszeit.....	44
4.4 Die drei wesentlichen Trainingsgrundsätze .....	45
4.5 Planung des Triathlonjahres .....	47
4.6 Unser Umfeld, unsere Möglichkeiten .....	49
4.7 Pulswerte – jede Stufe ist von Nutzen .....	51
4.7.1 Schwellentraining – was ist das? .....	56

4.7.2	Generelle Trainingsgestaltung .....	57
<b>4.8</b>	<b>Kern- und Schalentraining.....</b>	<b>59</b>
4.8.1	Verteilung der Trainingsumfänge .....	60
4.8.2	Die unterschiedlichen Trainingsintensitäten.....	61
4.8.3	Trainingsbelastungen.....	62
<b>4.9</b>	<b>Die Regeneration und Superkompensation.....</b>	<b>63</b>
<b>4.10</b>	<b>Kräftigung/Strechting/Dehnung.....</b>	<b>64</b>
<b>4.11</b>	<b>Heiß, heißer, am heißesten: Triathlon bei Hitze.....</b>	<b>74</b>
<b>4.12</b>	<b>Kalt, kälter, am kältesten: Triathlon bei Kälte.....</b>	<b>76</b>
<b>5 DAS MATERIAL FÜR DIE MITTELDISTANZ .....</b>		<b>80</b>
<b>5.1</b>	<b>Neopren, Schwimmbrille &amp; Co.....</b>	<b>80</b>
<b>5.2</b>	<b>Rennrad, Clippedale &amp; Co.....</b>	<b>81</b>
<b>5.3</b>	<b>Laufschuhe, Schnellverschlüsse &amp; Co.....</b>	<b>84</b>
<b>6 TRAINING FÜR MITTELDISTANZ-FINISHER (E: 6:00 H UND LÄNGER) .....</b>		<b>88</b>
<b>6.1</b>	<b>Die letzten sechs Monate vor dem Finish .....</b>	<b>88</b>
6.1.1	Trainingsmonat 1 .....	90
6.1.2	Trainingsmonat 2 .....	91
6.1.3	Trainingsmonat 3 .....	91
6.1.4	Trainingsmonat 4: Verbesserung der vorhandenen Trainingsbasis .....	92
6.1.5	Trainingsmonat 5: Formaufbau .....	93
6.1.6	Trainingsmonat 6: Der Feinschliff.....	96
<b>6.2</b>	<b>Beispiel aus der Trainingspraxis .....</b>	<b>99</b>
<b>6.3</b>	<b>Dany: „Vom Traum zur Wirklichkeit“ .....</b>	<b>106</b>
<b>7 DAS MITTELDISTANZTRAINING FÜR AMBITIONIERTE UND LEISTUNGSORIENTIERTE ATHLETEN.....</b>		<b>112</b>
<b>7.1</b>	<b>Das Training für ambitionierte Triathleten (A: 5:50-5:00 h) .....</b>	<b>113</b>
7.1.1	Erforderliche Einzelzeiten im Wettbewerb .....	113
7.1.2	Leistungsbezogene Voraussetzungen .....	114
7.1.3	Jahresaufbau.....	115
7.1.4	Training der letzten sechs Monate .....	116
7.1.5	Beispiel aus der Trainingspraxis .....	125
7.1.6	Petra: „Ich habe noch so viel Kraft“ .....	131

<b>7.2</b>	<b>Das Training für leistungsorientierte Triathleten (L 4:50–4:10 h).....</b>	<b>134</b>
7.2.1	Erforderliche Einzelzeiten im Wettbewerb .....	135
7.2.2	Trainingsbeispiel Olaf.....	135
7.2.3	Doris „Florida kann kommen“ .....	140
<b>8</b>	<b>VERBESSERUNG DER SPORTLICHEN LEISTUNGEN .....</b>	<b>148</b>
<b>8.1</b>	<b>So werden Sie zum erfolgreichen Mitteldistanzfinisher.....</b>	<b>148</b>
<b>8.2</b>	<b>Vermeidung typischer Trainingsfehler.....</b>	<b>151</b>
<b>8.3</b>	<b>Die Schwimmleistungen verbessern .....</b>	<b>153</b>
8.3.1	Besonderheiten beim Freiwasserschwimmen.....	153
8.3.2	Die 12 Kernt rainingseinheiten beim Schwimmen.....	156
<b>8.4</b>	<b>Die Radleistungen steigern.....</b>	<b>158</b>
8.4.1	Erster Abschnitt des Vorbereitungszeitraums (ca. zwei Monate) .....	159
8.4.2	Zweiter Abschnitt des Vorbereitungszeitraums .....	164
8.4.3	Wettkampfzeitraum ab Mai .....	165
8.4.4	Die 12 Wochen Kernt rainingseinheiten beim Radfahren.....	166
8.4.5	Weitere wichtige Aspekte zum Radtraining .....	167
8.4.6	Radtraining im Übergangszeitraum.....	169
8.4.7	Weitere Tipps zum Radtraining .....	169
<b>8.5</b>	<b>Die Laufleistungen optimieren.....</b>	<b>171</b>
8.5.1	Das Grundlagenausdauertraining .....	172
8.5.2	Schnelligkeitsausdauertraining.....	175
8.5.3	Intensitäten bei Laufwettkämpfen .....	177
8.5.4	Mögliche Halbmarathonzeiten .....	178
8.5.5	Die 12 Kernt rainingseinheiten beim Laufen.....	179
8.5.6	Weitere Tipps zum Laufen .....	180
<b>8.6</b>	<b>Kraftausdauer trainieren .....</b>	<b>181</b>
<b>8.7</b>	<b>Wechselzeiten verkürzen.....</b>	<b>182</b>
<b>9</b>	<b>ERFOLGSKONTROLLE UND MÖGLICHKEITEN DER EIGENMOTIVATION .....</b>	<b>186</b>
<b>9.1</b>	<b>Stärkung der Eigenmotivation .....</b>	<b>187</b>
<b>9.2</b>	<b>Möglichkeiten der Erfolgskontrolle.....</b>	<b>192</b>
9.2.1	Subjektives Gefühl.....	192
9.2.2	Pulsveränderungen .....	192
9.2.3	Veränderungen des BMI-Werts.....	193

9.2.4	Verringerung des eigenen Körperfettanteils.....	195
9.2.5	Ausdauerstest nach Cooper.....	196
9.2.6	Verbesserung von Wettkampfzeiten.....	198
9.2.7	Belastungs-EKG beim Internisten oder Sportmediziner.....	198
9.3	<b>Vorzüge einer Erfolgskontrolle.....</b>	<b>198</b>
<b>10 DIE WETTKAMPFWOCHE.....</b>		<b>202</b>
10.1	Die Ernährung.....	202
10.2	Der Tag X.....	208
10.3	Die Regeneration.....	216
10.4	Der Neuaufbau.....	217
<b>11 DAS ERLEBEN DES FLOWS.....</b>		<b>222</b>
11.1	Was bedeutet Flow?.....	222
11.2	„Unnütze spielerische“ Tätigkeiten.....	222
11.3	Triathlon und Flowerlebnisse.....	223
11.4	Die neun Hauptelemente des Flows.....	223
11.5	Gefahrenquelle Flow.....	230
<b>12 AUF LOS GEHT'S LOS: MOTIVATIONSTIPPS.....</b>		<b>234</b>
12.1	Mentale Motivationstipps für Einsteiger: Sie sind ein Segelboot!.....	235
12.2	Zum Abschluss noch eine kleine Motivationsgeschichte.....	237
<b>ANHANG.....</b>		<b>242</b>
Die acht Stufen der Trainingsintensitäten.....		242
Verteilung der Trainingsintensitäten im Wettkampfzeitraum.....		243
Verteilung der Trainingsumfänge.....		244
Weiterführende Literatur.....		245
Internetadressen.....		246
Bildnachweis.....		247

# 6

## TRAINING FÜR MITTEL- DISTANZ-FINISHER (E: 6:00 H UND LÄNGER)

*„Wer hohe Türme bauen will, muss lange beim  
Fundament verweilen.“*

*(Anton Bruckner)*

Durchhaltevermögen und Ausdauer sind für das Ziel „Finishen“ beim Mitteldistanztriathlon gefragt. Sie brauchen ein gutes Fundament, d. h. eine solide Grundlage, um einen Mitteldistanztriathlon zu bewältigen.

### 6.1 DIE LETZTEN SECHS MONATE VOR DEM FINISH

In diesem Kapitel geht es um das Training für Triathleten, die sich auf der Mitteldistanzstrecke eine Zeit von ca. sechs Stunden als Ziel setzen. Dazu gehören zahlreiche Einsteiger, aber auch diejenigen, die mit einem relativ geringen Ausdauertraining gut über die immerhin 113 km lange Wettkampfstrecke kommen wollen. Bei dieser Trainingsgruppe steht eindeutig das „Finishen“ im Vordergrund ihrer sportlichen Betätigung. Umfangreiche Trainingsvorschläge für die ambitionierten und leistungsorientierten Triathleten folgen in Kap. 7.

Obwohl mit einer Wettkampfdauer von 5-6 oder auch sieben Stunden für Ersttäter und nicht so ambitionierte Athleten zu rechnen ist, verkraften gut ausdauertrainierte Sportler die Distanz von 70.3 Meilen oder 113 km wesentlich besser als einen normalen Marathon über 42,195 km. Niemand muss bei einem guten Basistraining befürchten, dass er nach dem Wettbewerb Treppenstufen für einige Tage nur noch rückwärts begehen kann.

Gute **Voraussetzungen** für einen Erfolg auf dieser 113 km langen Wettkampfstrecke sind:

## TRAINING FÜR MITTELDISTANZ-FINISHER (E: 6:00 H UND LÄNGER)

- › Mindestens einjähriges regelmäßiges Ausdauertraining,
- › Teilnahme an einem oder mehreren Halbmarathonläufen,
- › Radfahrten von dreistündiger Dauer sowie
- › Dauerschwimmen über 30-50 Minuten.

Wer so in die letzten sechs Monate startet, hat beste Aussichten auf seinen individuellen Erfolg.

### MIT WELCHEN ZEITLICHEN TRAININGSUMFÄNGEN IST BEI EINER 113 KM LANGEN MITTELDISTANZ ZU RECHNEN?

Für Einsteiger ist ein Trainingsaufwand in den letzten zwei Monaten vor dem Wettbewerb von ca. sieben Stunden pro Woche zu empfehlen.

Hier gilt unsere einfache Formel:

**Trainiere mindestens wöchentlich den Umfang, der im Wettkampf ansteht:**

also mindestens 1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und 21,1 km Laufen.

Sicherlich gibt es Sportler, die mit weniger Training über die Runden kommen, andere benötigen etwas mehr. Entscheidend hierfür ist das gesamte individuelle Umfeld des Sportlers.

**In etwa erforderliche Wettkampfzeiten für das 6:00-6:30-h-Ziel.**

	Ziel: 6:00–6:30 h	Ziel/Kilometer 6:00–6:30 h
Schwimmen 1,9 km	ca. 45 min	ca. 24 min/km
Radfahren 90 km	ca. 3:10 h	ca. 28 km/h
Laufen 21,1 km	ca. 2:10 h	ca. 6:10 min/km
Wechselzeiten	ca. 10 min	

*Abb. 7: Wettkampfzeiten für einen Mitteldistanztriathlon in ca. sechs Stunden*

Die nachfolgenden Trainingsvorschläge gehen von den zuvor genannten Zielen aus.  
**Dabei gilt generell:**

Sehen Sie diese Umfänge, Intensitäten und Wochentage als Empfehlungen an. Wir kennen nicht Ihre individuellen Möglichkeiten und können auch die Witterungsverhältnisse nicht vorhersagen.

Sie sollten bei allem Trainingseifer vier Dinge beachten:

- › Sich stets wohlfühlen!
- › Partnerfreundlich trainieren!
- › Dehnübungen nach dem Training nicht vergessen!
- › Trainingseinheiten mit 1-2 Ruhetagen über die Woche gleichmäßig verteilen!

Z. B. zwei Tage Training (Di., Mi.), ein Tag Ruhe (Do.), drei Tage Training (Fr., Sa., So.) und wieder ein Ruhetag (Mo.). Leistungsorientierte Athleten kommen auch mit einem Ruhetag pro Woche aus. Einsteiger und Master (älter als 40) sollten in der Regel jedoch zwei Ruhetage einlegen. Master, die bereits das fünfte Lebensjahrzehnt erreicht haben, sollten ihre Regenerations- oder „Jokerwoche“ bereits nach zwei Belastungswochen einlegen.

**Unser gemeinsames Ziel ist also die Bewältigung der 113 km langen Triathlondistanz in ca. sechs Monaten oder 26 Wochen.**

In der Regel finden die ersten Mitteldistanz-Wettbewerbe bereits Anfang Juni statt. Also starten wir mit unserem ersten Trainingsmonat im Dezember.

### 6.1.1 TRAININGSMONAT 1

Jetzt, im Dezember, beginnen wir mit unserem Neustart. Stets das große und reizvolle Ziel „Mitteldistanz“ vor Augen, suchen wir uns den einen oder anderen Mitstreiter, um in der grauen Jahreszeit unsere Grundlagenausdauer zu schulen. Ruhige Läufe über 45 oder auch 60 Minuten Dauer, die ersten Trainingseinheiten im Hallenbad, aber auch Mountainbikefahrten, Skilangläufe, Ergometerfahrten daheim im Keller oder Spinning®-bikeeinheiten im Studio verbessern unsere allgemeine Ausdauer.

Besonders empfehlenswert ist die Verbesserung der Schwimmtechnik. Ein Kraulkurs oder ein netter Schwimmmeister kann prima Dienste leisten. Passen Sie Ihr Training auch den Witterungsbedingungen an und motivieren Sie Mitglieder Ihrer Familie, Ihre Freunde,

Nachbarn oder Arbeitskollegen, die eine oder andere Einheit mitzumachen. Die Feiertage bieten zahlreiche Alternativen zum üppigen Essen an. Dreimalige Bewegung pro Woche sollte es schon sein. Führen Sie Ihr Trainingstagebuch.

### 6.1.2 TRAININGSMONAT 2

Das Trainingstagebuch freut sich über jede Eintragung. Wem es hilft, der registriert für jede 15-minütige Bewegung einen Trainingspunkt.

4 x 4 = 16 Trainingspunkte dürften es schon sein. Ein Silvesterlauf kann ein reizvolles Ziel sein. Laufen und genießen Sie, ohne jeglichen Druck, 2-3 x pro Woche. Nach den Laufeinheiten das Stretchen nicht vergessen. Wer Spaß am Besuch eines Kraftstudios hat, sollte dieses nutzen. Kleinere Gewichte mit vielen Wiederholungen sind angebracht. Skilanglauf ist eine weitere Möglichkeit zur Verbesserung der Grundlagenausdauer. Vielseitige und ausdauernde Bewegung bringt uns auf die Erfolgsstraße. Das Trainingstempo ist moderat (60-75 % vom Maximalpuls reicht aus). Ein erster Schwimmblock über zwei Wochen bietet sich an.

### 6.1.3 TRAININGSMONAT 3

Nach drei normalen Trainingswochen sollte die vierte Woche eine Regenerationswoche mit nur noch 60 % Umfang sein. Beim Schwimmen dürfen es schon längere Intervalle sein. 5-6 x 200 m, 10 x 100 m und Technikübungen bringen uns voran. Ein zweiwöchiger Laufblock ist empfehlenswert. Als Abschluss eventuell ein 10-km-Lauf, 15-km-Lauf oder Halbmarathonlauf. Bei offener Witterung sollte das Rennrad oder auch Mountainbike zu seinem Recht kommen. 20 Trainingspunkte (fünf Trainingsstunden) sind in diesem Abschnitt ein tolles Wochenziel.



Trainingsmonate 4, 5 und 6 (14 Wochen) werden nachfolgend detailliert vorgestellt:

Unsere große Bitte: Vorschläge nicht ungeprüft übernehmen. Arbeiten Sie den Plan nicht einfach starr ab. Berücksichtigen Sie dabei Ihre Möglichkeiten und das Kap. 4.

## 6.1.4 TRAININGSMONAT 4: VERBESSERUNG DER VORHANDENEN TRAININGSBASIS

### Trainingswoche 1, ca. 6-7 Trainingsstunden (Woche: NORMAL)

- › Di.: Schwimmen, 1.500 m, ein/aus, 3 x 400 m Dauermethode, T3
- › Mi.: Laufen, 1:15 h mit Fahrtspiel
- › Fr.: Schwimmen, 1.500 m, ein/aus, Technikübungen + Intervalle 4 x 200 m
- › Sa.: Laufen, 1:50-2:00 h, ruhiges Tempo, 70 %, T2
- › So.: Radausfahrt bei entspr. Witterung, alternativ: 1 h locker (75 %, T3) laufen oder auch Skilanglauf

### Trainingswoche 2, ca. 7 h (Woche: NORMAL+)

- › Di.: Schwimmen, 1,5-2 km, mit Intervallen 100 m/200 m/300 m/300 m/200 m/100 m, T4
- › Mi.: Radfahren, 1 h + Laufen, 1:15 h mit Fahrtspiel
- › Fr.: Schwimmen, 1-1,5 km Dauermethode, ein/aus, 2 x 500 m, T3
- › Sa./So.: Laufen, 1:50-2:00 h, ruhiges Tempo, T2, 70 %
- › So./Sa.: Radausfahrt über 2 h, locker mit 90 U/min kurbeln

### Trainingswoche 3, ca. 8 h (Woche: HART)

#### Schwerpunkt: Laufen

- › Di.: Schwimmen, 1,5-2 km mit Intervallen, T3/T4 + 1 h ruhig laufen, T2
- › Mi.: Laufen, 1:15 h, mit Fahrtspiel
- › Fr.: Laufen, 1:15 h, locker, T3
- › Sa.: Radfahren, 2-2,5 h, locker kurbeln, 90 U/min, T2
- › So.: Laufen, 1:40 h, mit 2 x 20 min Tempodauerlauf (85-90 %, T5)

### Trainingswoche 4, Regenerationswoche oder Jokerwoche, 4-5 h

4 x locker, T3, eine Stunde Bewegung nach Wahl, allerdings sollte eine Laufeinheit darunter sein.

Wer Spaß daran findet, am Wochenende eine längere Radeinheit zu absolvieren, verbessert durch eine ruhige Ausdauerfahrt weiter seine Grundlagenausdauer.

### Trainingswoche 5, ca. 7 h

#### Schwerpunkt: Schwimmen

- » Di.: Schwimmen, 2.500 m, Technik + Intervalle 100 m/200 m/300 m/400 m/300 m/200 m/100 m, T5
- » Mi.: Laufen, 1:15 h, mit Fahrtspiel
- » Fr.: Schwimmen, 1.500 m, ein/aus, Technikübungen + Intervalle 4 x 200 m, T4
- » Sa.: Schwimmen, 2.000 m, ein/aus, 3 x 400 m Dauermethode, T3
- » So.: Radausfahrt, 2-2,5 h, locker mit 90-100 Umdrehungen pro Minute kurbeln, T2-T3



### 6.1.5 TRAININGS- MONAT 5: FORMAUFBAU

Im Trainingsmonat 5 geht es nun um den weiteren Formaufbau für das große Ziel Finishen bei einer Triathlonmitteldistanz.

Häufig fallen in diesen Zeitraum die freien Ostertage. Diese nutzen wir für die nun bevorzugt anstehenden, längeren Radausfahrten. Dabei geht es vornehmlich um die

Schaffung und Verbesserung der Grundlagenausdauer. Daher ist überwiegend in einem lockeren Tempo mit 90-100 Umdrehungen pro Minute zu kurbeln. Das ist für Radeinsteiger nicht einfach. Daher sollten Sie sich zumindest bemühen, diesen Werten ziemlich nahezukommen. Unsere Knie- und Beinmuskulatur wird es uns danken.

Bei den ersten Trainingseinheiten zum Rad-Lauf-Wechsel werden einige auf den ersten zwei Laufkilometern denken, dass sie nach dem Radfahren niemals 21,1 km laufen werden können. Bleiben Sie ruhig, auch Ihnen ergeht es nach einigen Übungseinheiten des Rad-Lauf-Wechsels beim Laufen immer besser. Unsere Muskulatur gewöhnt sich an diesen ungewohnten Bewegungswechsel. Lassen Sie sich auch von einigen – falls erforderlichen – kurzen Gehphasen nicht entmutigen. Generell sollten Sie sich bemühen, wirklich ruhig Ihre Laufabschnitte nach dem Radfahren zu absolvieren. In einigen Wochen können Sie gerne mal einen Wechsel mit ganz ruhigem Radfahren und einem zügigen Lauf über 30-40 Minuten probieren.

Unser Schwimmtraining besteht nach wie vor überwiegend aus Intervallen – je kürzer, umso schneller, mit 20-30 Sekunden Pause – und dem Ausdauerschwimmen. Hierbei reichen Ausdauereinheiten von 3-4 x 500 m völlig aus, um die Schwimmausdauer zu trainieren. Wer für seine Gewissensberuhigung meint, er müsse 1,9 oder 2 km am Stück schwimmen, darf das gerne alle 2-3 Wochen 1 x praktizieren. Der Vorteil der kürzeren Ausdauereinheiten ist darin zu sehen, dass wir durch die Pausen – ca. 30-40 s – unsere Schwimmtechnik verbessern können. Versuchen Sie hierbei, ab und an fremde Hilfe in Anspruch zu nehmen und bitten Sie einen Trainingspartner oder einen erfahrenen Schwimmer darum, dass er Ihren Schwimmstil überprüft. Für Korrekturen am Schwimmstil nur einen Tipp: Versuchen Sie nicht, gleichzeitig an 4-5 Korrekturen zu arbeiten, sondern nehmen Sie sich immer Step bei Step nur jeweils einen Punkt vor.

### **Trainingswoche 6: (ca. 12 h)**

#### **Schwerpunkt: Radfahren**

- › Di.: Laufen, 1:30 h, locker, T3
- › Mi.: Radfahren, 2 h, mit flotten Abschnitten (5 x 10 min), bis T5
- › Fr.: Radfahren, 2-3 h, locker, T3, + 50 min Ausdauerschwimmen, T1-T2
- › Sa.: Radfahren, 2-3 h, ruhige Fahrt, T2, + 50 min Laufen mit Fahrtspiel, T3-T5
- › So.: lange ruhige Radausfahrt, 3-4 h, T3.

### **Trainingswoche 7: ca. 11 h**

- › Mo.: Radfahren, 2-3 h, mit 5 x 10 min Tempo, T6-T7, + 30 min lockeres Traben, T3
- › Mi.: Schwimmen, 2 km mit Intervallen, T3-T5
- › Fr.: Schwimmen, 2,5 km ein/aus, 4 x 500 m, T3-T4
- › Sa.: Radfahren, 3 h, T3 + 50 min Laufen, T3
- › So.: Radausfahrt über 2-3 h, T3, mit 90-100 U/min kurbeln

### Trainingswoche 8: Regenerationswoche oder Jokerwoche, 5-6 h

4 x locker eine Stunde Bewegung nach Wahl, allerdings sollte eine Laufeinheit darunter sein.

Am Wochenende ein längeres, ruhiges Radtraining mit 100 U/min. zur weiteren Verbesserung der Grundlagenausdauer.

### Trainingswoche 9: ca. 8 h

- » Di.: Schwimmen, 1,5-2 km, mit Intervallen, T3-T5, + 1 h laufen, T2
- » Mi.: Radfahren, 1-2 h mit ein wenig Fahrtspiel beim Radeln
- » Fr.: Laufen, 1:15 h, T3
- » Sa.: Radfahren, längere Ausfahrt 3-4 h, T3, 100 U/min
- » So.: Laufen, 1:40 h, mit 2 x 20 min Tempodauerlauf, T5, lockeres Schwimmen, T3

### Trainingswoche 10: ca. 9 h

- » Di.: Schwimmen, 1,5-2 km, mit Intervallen, T3-T6, + 1 h laufen, T2
- » Mi.: Radfahren, 2 h, T2, mit 2 x 30 min, T5
- » Fr.: Laufen, 1:30 h, T3
- » Sa.: Radfahren, längere Ausfahrt 3-4 h, locker kurbeln, T3, 100 U/min
- » So.: Laufen, 1:40 h, mit 2 x 20 min Tempodauerlauf, T5, lockeres Schwimmen, T3

## EINIGE GENERELLE ANMERKUNGEN:

- » Übertragen Sie die Trainingsvorschläge auf Ihre individuellen Möglichkeiten.
- » Machen Sie sich nicht zum Trainingsknecht, sondern haben Sie Spaß an der Bewegung.
- » Lieber mal eine Trainingseinheit ausfallen lassen, als sich „verrückt“ zu machen.
- » Suchen Sie sich zumindest ab und an einen passenden Trainingspartner.
- » Trainieren Sie partnerfreundlich.
- » Im Zweifel das Training stets für die Verbesserung der Grundlagenausdauer gestalten.
- » Die Basis für einen Mitteldistanztriathlon bildet die Grundlagenausdauer. Daher das Training im Zweifel für die Verbesserung der Grundlagenausdauer gestalten, d. h. Trainingsintensitäten zwischen 65-80/85 % der maximalen Herzfrequenz deutlich bevorzugen, (T2-T5).
- » Sportler, die das fünfte Lebensjahrzehnt erreicht haben, sollten nach zwei Belastungswochen eine Joker- oder Regenerationswoche einlegen. Bei den gut 40-Jährigen richtet sich die Häufigkeit der Regenerationswochen nach dem Trainingszustand.
- » Regelmäßiges Dehnen nach dem Training.

Wer bereits Anfang Mai an den ersten Triathlonwettbewerben teilnimmt – hierbei findet das Schwimmen zumeist noch in Freibädern statt –, absolviert diese aus dem vollen Training heraus.

Hierbei geht es üblicherweise über die Jedermann- oder die olympische Distanz. Neben der normalen Anspannung bei einem Wettbewerb wollen wir dabei etwas für unsere Schnelligkeit tun sowie unser Material testen.

Am Tage vor dem Wettkampf kann getrost das normale Training entfallen. Genießen wir den ersten Test in der bevorstehenden Saison. Wer gerne läuft und während des Monats April an einem Halbmarathon teilnehmen möchte, kann diesen Lauf ebenfalls aus dem normalen Training heraus bestreiten. Einen vollen Marathonlauf würde ich nur ganz engagierten und erfahrenen Läufern empfehlen, da diese eher als Laufeinsteiger in der Lage sind, Ihren Wettkampf bewusst kontrolliert zu laufen. Ansonsten ist der Einbau kleinerer Ausdauerwettbewerbe für wettkampffreudige Athleten jederzeit gegeben. Nutzen Sie diese willkommene Abwechslung als Tempospritze für das große Ziel Mitteldistanztriathlon. Vergessen sollten Sie allerdings dann nicht die erforderliche Regeneration.

### 6.1.6 TRAININGSMONAT 6: DER FEINSCHLIFF

Nachdem wir im ersten Teil das Grundlagentraining, im zweiten Teil den Formaufbau kennen gelernt haben, geht es nun im dritten Teil unserer Trainingsserie um den so wichtigen Feinschliff und das große Finale, den Tag X.

Vor der ersten Triathlonmitteldistanz ist zumindest ein Kurztriathlon einzuplanen. Dieser kann aus dem vollen Training heraus bestritten werden. Gleichzeitig dient er als echter Form- und Materialtest.

Findet der Wettkampf in einem Freigewässer (See) statt, dann ist ein Neoprenanzug eine große Hilfe. Trainieren Sie im Vorfeld einige Male mit dem Neoprenanzug. Es schwimmt sich damit leichter, allerdings sollten Sie sich Orientierungshilfen in der freien Natur beim Schwimmen suchen. Selbstverständlich darf man auch ohne Neoprenanzug schwimmen und selbstverständlich darf man auch auf der 1,9 km langen Strecke Brustschwimmen. Hermann ist 1985 sogar auf Hawaii – allerdings als einer von ganz wenigen – im Bruststil geschwommen und nach 1:34 h (3,86 km Länge) aus den Meeresfluten gestiegen. Es bleibt beim Radfahren und beim Laufen immer noch genügend Zeit, verlorenes Terrain wieder wettzumachen.

Während der längeren Radausfahrten sollten Sie Energieriegel in kleinen Häppchen zu sich nehmen und regelmäßig das Trinken trainieren. Nur das, was Sie selbst im Training getestet haben, auch im Wettbewerb einsetzen.



Sollte der Triathlon bereits am Samstag stattfinden, dann entfällt am Freitag das Training völlig. Möglich sind auch zwei trainingsfreie Tage vor dem Wettbewerb.

Wer in ähnlicher Form – wie unten dargestellt – für seinen ersten Mitteldistanztriathlon trainiert, kann mit einem ruhigen Gewissen an den Start gehen. Selbstverständlich gehören Sie mit dem Trainingsaufwand nicht zu den Sieganwärtern. Spaß sollte es auf jeden Fall machen. Das gesetzte Ziel heißt ja auch Finishen und nicht Gewinnen.

### **Erfolgreich sein heißt Finishen!**

**Oder anders ausgedrückt: Ich muss nicht siegen, um erfolgreich zu sein.**

Finishen heißt, das Ziel nach 1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und 21,1 km Laufen zu erreichen, die selbst gesteckte Herausforderung zu schaffen, 113 km oder 70.3 Meilen mit eigener Muskelkraft schwimmend, radfahrend und laufend zu packen.

### **Ein lohnendes Ziel!**

Wer mehr Zeit in das Training investieren möchte, kann das gerne tun. Er sollte dann besonders die allgemeinen Trainingsgrundsätze beherzigen, also auf Regenerationswochen, Tempowechsel, Beibehaltung des so wichtigen Grundlagenausdauertrainings und auf eine vernünftige Ernährung achten.

In der letzten Woche vor dem Mitteltriathlon so wenig trainieren, dass man selbst ein schlechtes Gewissen bekommt. Ein paar lockere Einheiten sollten es trotzdem sein.

**So kann (nicht muss) unser Trainingsplan in den letzten vier Wochen aussehen:**

### **Trainingswoche 11: ca. 11 h**

- › Di.: Schwimmen, 2 km, mit Intervallen, T2-T5
- › Mi.: Radfahren, 2-3 h, T3, mit 5 x 10 min Tempo, T6, + 30 min Laufen, T2
- › Fr.: Schwimmen, 2,5 km, ein/aus 4 x 500 m, T5
- › Sa.: Radfahren, 3 h, T3, + 50 min Laufen, T3
- › So.: Radausfahrt über 2 h, T3, mit 90-100 U/min kurbeln

### **Trainingswoche 12: Regenerationswoche oder Jokerwoche, ca. 5-6 h**

4 x locker eine Stunde Bewegung nach Wahl, allerdings sollte eine Lauf-einheit darunter sein.

Am Wochenende ein längeres, ruhiges Radtraining mit 100 U/min zur weiteren Verbesserung der Grundlagenausdauer. 1 x Rad-Lauf-Wechseltraining.

### **Trainingswoche 13: ca. 10 h**

- › Di.: Schwimmen, 1,5-2 km, mit Intervallen + 1 h Laufen, T2
- › Mi.: Radfahren, 2 h, mit ein wenig Fahrtspiel beim Radeln
- › Fr.: Laufen, 1:15 h, T3
- › Sa.: Radfahren, längere Ausfahrt 3-4 h, T3, 100 U/min + 30 min Laufen, T3
- › So.: Laufen, 1:40 h, mit 2 x 20 min Tempodauerlauf, T5-T6, lockeres Schwimmen

### **Trainingswoche 14: Wettkampfwoche**

- › Di.: Schwimmen, 1,5 km Ausdauerschwimmen, T3
- › Mi.: Radfahren, 1 h, T2, mit 2 x 10 min flotter Fahrt, T4
- › Fr.: Laufen, 30-40 min ganz ruhig, T1
- › Sa.: Radkontrolle, einpacken, eventuell Anreise
- › So.: Mitteldistanz 1,9/90/21,1 km – FINISH!

Anschließend folgen zwei Jokerwochen, in denen überwiegend die Lieblingssportarten ganz ruhig (60-65 %) trainiert werden.

Ein zweiter Wettkampf ähnlicher Größenordnung ist dann im August oder Anfang September als Saisonabschluss möglich. Zwischendurch bleibt dann Zeit und Gelegenheit für einige kürzere Distanzen.

### 6.2 BEISPIEL AUS DER TRAININGSPRAXIS

Wie solche Trainingsempfehlungen in der Realität dann umgesetzt werden können, oder auch nicht, zeigt das Beispiel des Schweizer Dany B., der genau ein Jahr vor seiner ersten Mitteldistanz mit dem systematischen Ausdauertraining begonnen hat und diesen dann in erstaunlich lockerer Form in der Schweiz nach nur 5:50 h gefinisht hat.

Damit dieses Beispiel etwas anschaulicher wird, hier einige Daten zu Dany:

46 Jahre alt, 1,70 groß, 62 kg: Dany bringt gute physische Voraussetzungen mit.

Bis ein Jahr vor der ersten Mitteldistanz nur gelegentliche Mountainbiketouren. Schwimmen nur im Bruststil, bei gelegentlichen Läufen stets Knieprobleme.

### ERSTE TRAININGSMASSNAHMEN EIN JAHR VOR DER MITTELDISTANZ

- › Laufbandanalyse und neue Laufschuhe, seither sind keine Knieprobleme mehr aufgetreten.
- › Erste Kraulversuche im Faaker See mit dem Erfolg, dass nach einwöchigem Training bereits 100 m kraulen am Stück möglich war.
- › Regelmäßige Mountainbiketouren von 30-60 km Länge.
- › Erstes Training auf der Ironman-Austria 90-km-Radstrecke.
- › Danach erste kürzere Rad- und Lauftrainingseinheiten.
- › Erster Jedermanntriathlon 500m/20 km/5 km in 1:22 h gefinisht.
- › Bis Weihnachten: 2-3 x pro Woche: 1 h Ausdauerschwimmen, Erlernen der Kraultechnik und 1-2 x 5-7 km Laufen, mit Gehpausen, Puls 130-140.



## DANYS TRAINING

Januar, Februar und März:

- › 2-3 x pro Woche 5-7 km Laufen, Puls 130-140
- › 3-4 x pro Woche je 1:15 h ruhiges Ausdauerschwimmen im Kraulstil

April: 2-3 x Schwimmen, wie zuvor

- › 2-3 x Laufen wie zuvor
- › 1 x Radfahren

Die letzten sechs Wochen sahen wie folgt aus:

### 4. Aprilwoche: (9 h Training)

#### Schwerpunkt: Ausdauertraining

Datum: vom		bis		Woche:							
Tag	Gew. kg (mo)	S		R		L		Sonstige sportliche Betätigung	Kommentar	Puls Ruhe Bel.	Gew. kg (ab)
		Dis. m	Zeit	Dis. km	Zeit	Dis. km	Zeit				
Mo.		2.000	Interv.								
Di.						10	52				
Mi.		2.000	Ausd.								
Do.						10	55				
Fr.											
Sa.				50							
So.				70		10	60				
Summe:		4.000		120		30					

## TRAINING FÜR MITTELDISTANZ-FINISHER (E: 6:00 H UND LÄNGER)

### 1. Maiwoche: (3,5 h Training)

#### Schwerpunkt: Kurztriathlon

Datum: vom				bis								Woche:			
Tag	Gew. kg (mo)	S		R		L		Sonstige sportliche Betätigung	Kommentar	Puls Ruhe Bel.	Gew. kg (ab)				
		Dis. m	Zeit	Dis. km	Zeit	Dis. km	Zeit								
Mo.															
Di.															
Mi.															
Do.		2.000	Ausd.												
Fr.															
Sa.															
So.		800	15	38	1:16	8	45	Wettkampf	2:16 h						
<b>Summe:</b>		<b>2.800</b>		<b>38</b>		<b>8</b>									