

Triathlonvorbereitung 6 Wochen - bei vorhandener Grundlage

Der nächste große Trainingsschritt auf unserem Weg zum Jedermann-Jederfrau-Triathlon oder auch Volkstriathlon genannt, erfolgt in den nächsten 6 Trainingswochen. Es geht ums „Finishen“ bei einer Distanz von **400 m Schwimmen / 12 km Rad / 5 km Laufen**.

Wenn die Distanzen bei Ihrem ausgewählten Triathlon einige hundert Meter beim Schwimmen und Laufen und beim Radfahren gar einige Kilometer länger sind, so schaffen Sie das mit den vorgeschlagenen Trainingseinheiten auch. Wenn es Sie beruhigt, dürfen Sie auch gerne ein wenig mehr trainieren. Zu beachten ist allerdings die Intensität.

Unser Motto lautet: „Lieber etwas länger und ruhiger als *kürzer und flotter*“.

R = Rad

L = Laufen

S = Schwimmen

| Woche 1 | Zeit | Vorschlag: |
|----------------------------------------|------------|------------|
| Sportart | in Minuten | Wochentag |
| R, 20 min zügig | 45-60 | Di. |
| L, locker | 30-40 | Do. |
| R + L Wechseltraining | 50+10 | Sa. |
| S, 50, 100, 200, 200, 100, 50 m | | So. |

| Woche 2 | Zeit | Vorschlag: |
|---------------------------------|------------|------------|
| Sportart | in Minuten | Wochentag |
| R, 20 min zügig | 60 | Di. |
| L, locker | 45 | Do. |
| R + L Wechseltraining | 50+20 | Sa. |
| S, 50, 100, 200, 300, 100, 50 m | | So. |
| | | So. |
| Woche 3 | Zeit | Vorschlag: |
| Sportart | in Minuten | Wochentag |
| L, 15 min flott | 50 | Di. |
| R, 2 x 10 min flott | 60 | Do. |

| | | |
|---------------------|-------------|-------------------|
| S, 700 m Dauerschw. | | Sa. |
| L locker | 40 | So. |
| | | |
| Woche 4 | Zeit | Vorschlag: |
| Sportart | in Minuten | Wochentag |
| R, locker | 60 | Di. |
| L, ruhig | 35-45 | Do. |
| R + L | 60+20 | Sa. |
| Wechseltraining | | |
| S, 700 m Dauerschw. | | So. |

| | | |
|---------------------|-------------|-------------------|
| Woche 5 | Zeit | Vorschlag: |
| Sportart | in Minuten | Wochentag |
| R, locker | 60 | Di. |
| L, ruhig | 55 | Do. |
| R + L | 60+25 | Sa. |
| Wechseltraining | | |
| S, 700 m Dauerschw. | | So. |

| | | |
|---------------------|-------------|-------------------|
| Woche 6 | Zeit | Vorschlag: |
| Sportart | in Minuten | Wochentag |
| R, locker | 50 | Di. |
| L, ruhig | 25-35 | Do. |
| R + L | 40+10 | Sa. |
| Wechseltraining | | |
| S, 400 m Dauerschw. | | So. |

Ein paar Tipps für warme Trainingstage:

An sehr warmen Sommertagen verlegen wir unser Training in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden. Zudem dürfen wir, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben, eine Laufeinheit durch eine Radeinheit ersetzen. Auf dem Rad sind jetzt mindestens 90 Umdrehungen pro Minute zu beachten! Nach wie vor gelten unsere bisherigen Prinzipien, insbesondere das lockere und unterhaltsame Training. Ab jetzt dürfen aber schon mal kurze, zügige oder flotte Abschnitte eingestreut werden. Wer mit dem Pulsmesser unterwegs ist, sollte sich nicht stärker belasten als (180 MINUS Lebensalter). Versuchen wir nach wie vor mit Gleichgesinnten zu trainieren, wobei die Langsamere das Tempo angibt, nicht die Schnellere!

Ein wichtiger Sicherheitstipp noch zum Radfahren: Tragt bitte helle und farbenfrohe Radtrikots (rot, gelb, orange), der Sicherheit wegen!

Weitere Tipps zum Schwimmen

Hier einige Vorschläge, wie das **Schwimmtraining** gestaltet werden kann:

Ziel: **400 m Schwimmen**: 4 x 50 m einschwimmen, wenn möglich, z. B. abwechselnd Brust- Rücken-, Kraulstil, mit je 20 - 30 Sekunden Pause.
200 m unterteilen in 2 x 100 m, wobei die letzten 25 m etwas zügig ausgeführt werden.

Ausschwimmen: locker 2 x 50 m.

Um die eigene Schwimmtechnik zu überprüfen, kann es sehr hilfreich sein, die Anzahl der Züge je Bahn mitzuzählen. Je weniger Züge, umso besser die Technik! Ruhige kraftvolle Züge bringen uns schneller voran als kurze hektische Bewegungen.

Findet Ihr Triathlon in einem Freigewässer statt, so sollten Sie Ihr Training einige Male ebenfalls dort durchführen. Schwimmen Sie hier besonders ruhig und in Begleitung.

Fortgeschrittene schwimmen beliebig lange Abschnitte im Wechsel ruhig und zügig.

Ein paar Tipps zum Training bei Hitze

Wer wünscht sich beim Laufen und Radfahren nicht unbedingt schönes Wetter? Schön kann aber auch bedeuten - hohe Temperaturen und Schwüle. Dann sollten Sie beim Training die zuvor genannten Punkte beachten:

- Sehr frühzeitig mit dem Trinken beginnen.
- Vor, während und nach dem Training reichlich trinken.
- Helle Kleidung und Mütze tragen.
- Bei Anzeichen von Überhitzung unbedingt die Belastung verringern und für eine noch größere Flüssigkeitsaufnahme sorgen.
- Sonnenschutzcreme vor dem Training auftragen, aber unbedingt die Stirnfläche freilassen.
- Laufeinheit durch eine Radeinheit ersetzen.