



**Dani Weber weiß aus ihrer Erfahrung zu berichten:**

„Wenn du ein paar wichtige Fakten beachtest, hast du gute Chancen, gesund und erfolgreich zu finishen und Spaß an deinem Erfolg zu haben.“

Das kommt auf dich zu:

- Zwei Monate Vorbereitungszeit
- 4-6 Monate Training
- Zwei Monate Nettkampfzeit

Koppeltraining beim Triathlon nennt man im Allgemeinen das Wechseln von zwei Sportarten innerhalb einer Trainingseinheit. Diese Einheiten können ganzjährig ausgeführt werden, sind aber besonders wichtig ab April/ Mai. Der Körper wird auf die Umstellungsfähigkeit im Wettkampf vorbereitet. Dies macht am meisten Sinn, wenn die Bedingungen im Training wie im Wettkampf sind. Also eine Kaffee- und Kuchenpause, langes Umkleiden oder ein Schwätzchen mit dem Nachbar zwischen den Einheiten ist tabu! Und so wird's gut:

### Von Schwimmen zum Radfahren

Hier trainierst du den Wechsel von horizontaler Lage in die aufrechte Lauf- und Radposition. Manchen Athleten leiden an Schwindel und Gleichgewichtsproblemen. Das kann am ausgekühlten Kopf liegen (zwei Badekappen übereinanderziehen). Die Krampfneigung der Beine beim Neopren ausziehen verhinderst Du durch Hinsetzen und ein Training mit Profis (Open water days, bei Neoprenherstellern oder Eventveranstaltern)

- Richte an einem See/Freibad deine „Wechselzone Rad“ ein.
- Rad, Helm, Shirt, Startnummernband, Radschuhe und Socken,
- Neoprenaufbewahrungsbeutel, Getränke und Gels oder Riegel
- Schwimme im Neoprenanzug mit großer Intensität 500 m bis 2 km.
- Renne zu deinem Platz und übe Neo ausziehen, Radsachen anziehen.
- Das Verstauen deiner Schwimmutensilien gehört zum Training.
- Radeinheit mit mittlerer Intensität anschließen.

### Von Radfahren zum Laufen

Viele Athleten klagen hier über schwere Beine und arhythmische Bewegungen, was zu Zeitverlust und Motivationsproblemen führt. Die Umstellung der Beckenstellung ist da-



Fotos: Dany Weber

für verantwortlich. Auf dem Rad arbeitet die Beinmuskulatur mit gekipptem Becken und beim Laufen ist das Gegenteil der Fall. Es kommt darauf an, eine möglichst gute Hüftstreckung beim Fußabdruck zu erreichen. Den Wechsel und die Überwindung des unangenehmen Gefühls kannst du trainieren, es wird eine bekannte Situation für dich. Und so trainierst du es:

Nach einer längeren Radeinheit ist entweder eine kurze intensive Laufphase (1-2 km) sinnvoll oder du kombinierst eine intensive Radbelastung GA 2 mit einer leichten GA 1 Laufeinheit von ca. 20-30 min.

Hier gilt LANGSAM STEIGERN, wie bei allen Trainingsinhalten. Den technischen Wechsel und Umkleiden solltest du auch üben, Schuhe ausziehen auf dem Rad, (spart Zeit), Rad einarmig in die Wechselzone schieben, Helm ab (erst wenn das Rad steht!!) Laufschuhe an, Gels und Getränke aufnehmen, Sonnenkappe und ab geht's auf die Laufstrecke!

**Beispiel für Trainingseinheiten Rad/Laufen:**

Olympisch: 40 km locker Rad | von 1-4 km intensiv Laufen über 3 Wochen steigern

Mitteldistanz: 90 km locker Rad | von 3-8 km intensiv Laufen über 4 Wochen steigern

### Speedeinheiten

Die intensiven, kurzen Intervalle mit maximaler Geschwindigkeit bringen dich in allen Disziplinen zu deiner Bestzeit. Ausdauer hast du dir schon erarbeitet. Wenn du schneller werden möchtest, brauchst du die sogenannten Ortschaftsprints, das Sprinttraining beim Laufen und die 10 x 25-m- oder 10 x 50-m-Sprints mit kurzen Abgangszeiten (z. B. Starts immer zur vollen Minute beim 25-m-Sprint). Es ist Zeit, diese Intervalle systematisch in dein Training einzubauen. Hier redet man von der Grundschnelligkeit, die dann hochgerechnet wird (nach Scholich 1996 DTU ).



Ironman Frankfurt:  
Wechsel von Rad auf Laufen

Wer auf kurzen Strecken nicht schnell ist, wird auf langen auch nicht schnell sein, woher sollte das kommen? Also: Speedeinheiten einmal pro Woche, um deine Grundschnelligkeit zu erhöhen. Wenn du beim Laufen nicht gerne auf der Bahn trainierst, kannst du dieses Training auch in das Dauerlaufprogramm einbauen. Spiele mit den Tempi, damit dein Körper gefordert ist, sich auf alles vorzubereiten und die Muskulatur und dein Herz-Kreislauf-System an die Intensität anzupassen. Zudem macht das Training mehr Spaß. Das Fighen mit einem Trainingspartner bereitet Spaß und trainiert deine mentale Widerstandskraft.

#### Beispiel:

Wer 10 km in 40 min laufen möchte, sollte folgende Zeiten erreichen:

10 km	40 min
1 km	4:00 min
400 m	1:36 s
200 m	48,5 s
100 m	24 s

# Triathlontraining für Athleten mit wenig Zeit KOPPELTRAINING

Von Dany Weber

## Trainingsplan Olympische Distanz

Wo	Disziplin	Trainingsinhalte		Stabi-Übungen nach Run	Trainingsbereiche						Hauptprogramm Schwimmen		Sonstiges	
		1. Einheit	2. Einheit		GA 1	GA 1/2	GA 2	SB	1.	2.				
21.	Swim	60': Technik	60': GA 1	3 x Drehteller, Standwaage, Unterarmstütz (CONDITION Dez. 09)	60'							1. 12 x 100 m: je 50 m Abschlag Paddle/ 50 m einarmiger Zug (Wechsel)	2. 2 x 800 m, jede 4. Bahn zügig	2 x Stabi im Studio
REK	Bike	90': GA 1	frei		90'									
	Run	60': GA 1	45': 20' ABC		60'	45'								
22.	Swim	60': Intervalle	60': Technik	3 x Kniedrucker, Kaffeetasche, dynamische Seite (CONDITION Dez. 2009)	60'	60'						'6 x 200 m: 1/3/5 locker, 4/6 hart, 20 s Pause	12 x 100 m: je 50 m Rücken/ 50 m Beine im Wechsel)	3 x Stabi im Studio
	Bike	K: 2x (60' B & 20' R)	120': 3 x 20': GA 1/2		160'	60'	60'							
	Run	90': last 30' GA 1/2	60': GA 1		60'	60'	30'							
23.	Swim	60': Technik	<b>400-m-Test</b>	3 x Drehteller, Standwaage, Unterarmstütz (CONDITION Dez. 09)	60'	15'					4'	2 x 10 x 50 m: 1. Serie: 25 m einarmige Züge/25 m Kraul 2. Serie: 25 m Rücken/ 25 m Sprint	<b>400-m-Test</b>	1 x Stabi im Studio
	Bike	K: 120' B & 30' R	120': 2 x 30' GA 1/2		150'	60'	60'							
	Run	60':1x(2x5000m) Crs.	70': 3x15"KA(Hügel)		20'	48'	20'	20'						
24.	Swim	45': Technik	60': GA 1	Stabi-Status-Test (CONDITION Dez. 2009)	45'	60'						2 x 12 x 50 m 1. Serie: 25 m Abschlag/ 25 m Kraul, 2. Serie: 25 m Boot/25 m Rücken	2 x 1.000 m locker Züge zählen	2 x Stabi im Studio
REK	Bike	90' GA 1	frei		90'									
	Run	45': 20' ABC	45': 20' ABC		45'	45'								
					1.	2.	1.	2.	1.	2.	1.	2.		

## Trainingsplan 70.3

Wo	Disziplin	Trainingsinhalte		Stabi-Übungen nach Run	Trainingsbereiche						Hauptprogramm Schwimmen		Sonstiges	
		1. Einheit	2. Einheit		GA 1	GA 1/2	GA 2	SB	1.	2.				
21.	Swim	45': Technik	30': GA 1	Drehteller, Standwaage, Unterarmstütz (CONDITION Dez. 09)	45'	30'						1. 12 x 50 m (Abschlag Paddle/Kraul je 50 m im Wechsel 3 x 100 m (Kraul Beinschlag frequent)	2. 600 m, ruhig, Züge zählen	2 x Stabi im Studio

