

Ideal ist eine beidseitige Atmung, um zu kontrollieren, wo du entlangschwimmst.

Foto: Dani Weber



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 Nettokampfzeit



Erreiche in dieser Phase deine erste Trainingshochform. Werde hart und stark und denke daran: No Pain, no gain.

Mentales Training

(Trainiere) Setze dich mit den Echtsituationen auseinander. Wenn du eine Platzierung anstrebst, finde heraus, wer deine Gegner sind. Studiere ihre Wettkampfzeiten im Internet, wie viele in deiner Altersklasse sind da? Visualisiere Strecken und Situationen, die dem Wettkampf ähneln. Denke positiv, denn nur dann bist du sicher, dass du die Distanz locker schaffst.

An manchen Tagen fehlt dir vielleicht die Motivation. Hänge Bilder, Zahlen oder Motivationssprüche an eine Wand. Denk an dein Ziel, dafür lohnt es sich, hart zu trainieren. Wenn du auf Gaumenfreuden verzichtest, um dein Gewicht zu verringern, versprich dir die Belohnung nach dem Wettkampf. Vielleicht buchst du deinen Erholungsurlaub an deinem Lieblingsort? Gönn dir Entspannung mit Musik und genügend Schlaf nach harten Einheiten. Vermeide unnötigen Stress, konzentriere dich auf dein Ziel. Sei nett zu dir.

Körperlich

Absolviere einen Leistungstest, damit du weißt, in welchem Tempo du deinen Wettkampf bestreiten kannst. Du möchtest so gut und schnell wie möglich ins Ziel kommen. Jetzt ist es an der Zeit, hohe Belastungen auszuhalten und die Echtbedingungen zu imitieren. Die langen Strecken in Wettkampf-Geschwindigkeit fordern Körper und Geist, und bereiten dich auf die Strapazen des Rennens vor. Im Training solltest du auch kleinere Testfahrten und Testläufe bei schlechtem Wetter und Regen absolvieren.

Technikcheck vom Profi-Radhändler machen lassen: Radtechnik Überprüfung, Mantel, Kette, Schaltung, Säubern, Bremszüge, Helm intakt?

Regeln

Wettkampfinformationen gründlich zu lesen verschafft dir Vorteile, du weißt mehr über Streckenverhältnisse, Örtlichkeit und Zeiten. Das Regelwerk der DTU und der Besuch der Wettkampfbesprechung verhindert ärgerliche Disqualifikationen. Am besten bist du früh am Wettkampfort, die Warte-

zeit nutzt du für Konzentration und mentales Training. Beispiel: Eine wichtige Sicherheitsvorschrift ist, dass der Helm während des Schiebens des Rades geschlossen bleibt – auch in der Wechselzone. Für die Zeitnahme ist meist der Athlet verantwortlich. Du musst dafür sorgen, dass dein Zeit-Transponderchip Kontakt mit dem Zeitnahmegerät hat.

Grundsätzliches:

Ich rate dir, mit einer Packliste mindestens einen Tag vor dem Wettkampf deine Wechselzonenutten zu packen. Selbst ruhige Gemüter sind vor einem Wettkampf überraschend kopflos! Und das ist gut so.

Die Wechselzonen – Die vierte Disziplin im Triathlon Die Tricks für den schnellen Wechsel

Ortsbegehung am Wettkampfgelände

Das Gelände der Wechselzone zu kennen und deine Wege vorher abzugehen hilft dir später bei der Orientierung. Wo sind Eingang und Ausgang für die Athleten vom Wasser zur Wechselzone Rad? Wo fährst du mit dem Rad auf die Straße? Wo darfst du das Rad besteigen? Wo kommst du vom Rad zu deinen Laufsachen und wo ist der Weg zur Laufstrecke? Wieviele Runden musst du laufen? Wie sieht das Ziel aus?

Schwimmen

Neopren ausziehen üben und ritualisieren bei jedem Training. Bodyglide oder Vaseline ohne Zusatz und Parfümstoffe verhindert Schrammen und Schürfungen. Reichlich auftragen an:

- Achseln,
- Nacken und Hals,
- Fußgelenken und Fußsohlen,
- Handgelenken,
- Im Schritt.

Dein Neoprenanzug sollte eng anliegen

Die gute Qualität erkennst du an der Dehnbarkeit des Materials an Schultern und unter den Armen. Es darf nicht sein, dass du beim Armzug gegen das Material arbeiten musst.

Vorsicht mit dem Fingernägeln, das Material beim Anziehen nur von der Innenseite fassen. Mit Plastiktüten an Füßen und Armen gelingt das Anziehen auch bei feuchtem Körper leicht.

Im Schritt gut nach oben ziehen und eng anpassen, Arme und Schultern Richtung Hals ausreichend hochziehen. Reißverschlussleine nicht als Schlaufe hängen lassen. Immer eine Hand zum Öffnen des Klettverschlusses und die andere für die Leine benutzen. Nach dem Schwimmen Badekappe anlassen, Brille am Kopf, damit du die Hände frei hast. Vorsicht Nässe = Glätte = Sturzgefahr!

Open Water Swimming Tipps

Schwimmst du im Schwimmbecken, übe die Rollwende und das kräftige Abstoßen an der Beckenwand und Gleiten unter Wasser. Das bringt Zeit und spart Kraft.

Orientierung im offenen Gewässer gelingt am besten, wenn du dir vorher die Bojen vom Land und vom Wasser aus eingepägt hast. Finde markante Punkte im Gelände oberhalb der Boje, um dich zu orientieren, wenn Tausende von fliegenden Armen deine Sicht versperren. Damit brauchst du den Kopf nicht so weit aus dem Wasser zu strecken. Erst Ausatmen in der Druckphase, Einatmen und erst dann den Kopf nach vorne nehmen, schauen und wieder unter Wasser nehmen. Am besten wäre eine Atmung nach beiden Körperseiten. Schwimme einige Meter mit geschlossenen Augen. Hast du eine bevorzugte Richtung? Gleiche deine Seiten aus, damit du geradeaus schwimmst. Damit du die Massenstarts gut überstehst, solltest du in deinem Open-Water-Training mehrfach 200-m-„Sprints“ einlegen. So gelingt es dir, am Start schnell wegzuschwimmen um dann in deinen Rhythmus zu finden.

Radfahren

Füße von Sand und Gras zu reinigen verhindert schmerzende Blasen. Eine gefüllte Wasserflasche mit großem Ausgussloch und ein Handtuch zum Aufstellen bringen in wenigen Sekunden saubere Füße.

Für das beschwerliche Anziehen von Bekleidung am nassen Körper gibt es einen Trick: Socken vom Fuß abrollen bis zu den Zehenspitzen. Das Radtrikot vorher aufrollen und dann am feuchten Oberkörper nach unten abrollen. Deine Startnummern mit Gummiband auf den Rücken ziehen. Deine Nahrung transportierst du festgeklebt am Rad und im Trikot. Eine Windweste sollte nie fehlen. Deine Getränkeflaschen, 2 x Ersatzschlauch und eine Luftpumpe führst du direkt am Rad.

Deine Radschuhe befestigst du entweder am Rad und fixierst sie waagrecht mit Gummiringen an den Schnellspannern. Beim Anfahren springen die Gummiringe dann weg. Den Schuh ziehst du dann auf dem ersten Radkilometer am Rad an. Das solltest du geübt haben! Oder du ziehst Sie an, aber Vorsicht, Rutschgefahr durch die Klicks!

Laufen

Mit Schnellbinder an den Schuhen und elastischen Gummibändern ist der Wechsel schnell erledigt. Verwahre deine Schuhe in der Wechselzone immer in einer Plastiktüte. Schutz vor Regen und Nässe! Nasse, schwere Schuhe sind höchst unangenehm! Immer eine Kopfbedeckung fürs Laufen mitnehmen. Schutz gegen Wind, Hitze und Kälte. Die Kopfbedeckung begünstigt bei Hitze deine Thermoregulation. Du bekommst keinen Sonnenstich und deine Temperatur fällt um 0,5-1°C. Diese Maßnahme führt zu einer Erhöhung deiner Laufleistung.

After Race:

Open-Window-Effekt, denke an deine Ernährung. Nach dem Rennen ist vor dem Rennen. Zwei Stunden nach der Belastung ist dein Körper am empfänglichsten für Kohlenhydrate und Eiweiße. Achte bei der Eiweißsupplementierung auf essenzielle Aminosäuren. Ein Eiweißshake bietet einen ausgewogenen Amino-Mix bei geringem Stress und Zeitaufwand bei dem Zusammenstellen des After Race Bag. Laufe dich kurz aus, um Muskelkater zu vermeiden und die Stoffwechselprodukte aus deinem Körper zu bringen.

Beine hochlegen und relaxen! Bei manchen Veranstaltern kannst du deine persönlichen Sachen in einen Rucksack packen. Da gehören Duschzeug (wechselwarm duschen, um die Durchblutung zu fördern), ein Handy und deine Schlüssel hinein. Ebenso eine Jacke und eine Kopfbedeckung.

Gönne dir deine vorher festgelegten Entschädigungen für die Strapazen! Hast du mit deiner Familie und Deinen Freunden einen Treffpunkt ausgemacht zum Feiern und Freuen? Sie sind sicher stolz auf dich. Und wir sind es auch. Dein CONDITION-Team!

Trainingspläne Mai

Jetzt beginnt die intensive Trainingsphase vor dem Wettkampf. Lange Streckentrainings im Wettkampftempo bereiten auf die Belastungen im Wettkampf vor. Auch sollten Open-Water-Trainings und das Wechseln der Bekleidung mit eingebaut werden. Hierzu empfiehlt sich auch ein Besuch entsprechender Seminare.

DEINE Triathlontraining für Athleten mit wenig Zeit WETTKAMPFVORBEREITUNG

Von Dani 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.			
25.	Swim	50': Intervalle	60': GA 1 Kraftausdauer	3 x Drehteller, Standwaage, Unterarmstütz (s. CONDITION Dez. 09)	30'	60'	4'	16'			8 x 200 m crs. (letzten 100 m stets WK-Tempo), 20" Pause	2 x 3 x 100 Paddles (Technik)/ 100 m Kraul (locker), Serienpause: 200 m Rücken	2 x Stabi im Studio
	Bike	K: 3 x (30' B & 10' R GA 2)	180': 2 x 10' GA 2		90'	160'		30'	20'				
	Run	5.000-m-Test	90': GA 1		20'	90'		20'	5'				
26.	Swim	60' Intervalle	60': GA 1	3 x Kniedrucker, Kaffeefasse, dynamische Seite (s. CONDITION Dez. 09)	35'	55'	5'	20'	20'		10 x 200 m crs. (letzten 100 m stets WK-Tempo), 20" Pause	2 x 1.000, alle 200 m: je 50 m WK-Tempo	2 x Stabi im Studio
	Bike	K: (2 h B & 30 R) GA 1	150': 2 x 20' GA 2		150'	110'			40'				
	Run	60': 4 x 2.000 WK/2'P	90': Last 30' GA 1/2		20'	60'	5'	35'					
27.	Swim	400-m-Test	60': GA 1 Kraftausdauer	3 x Drehteller, Standwaage, Unterarmstütz (s. CONDITION Dez. 09)	10'	60'	5'	5'	3'		400-m-Test	2 x 3 x 150 Paddles (Technik)/ 150 m Kraul (locker), Serienpause: 200 m Rücken	1 x Stabi im Studio
	Bike	K: 4 x (30' B & 10' R GA 2)	180': 2 x 15' GA 2		120'	150'		40'	30'				
	Run	90': 3 x 5.000 m GA1>WK	60': GA 1/2		60'	30'	15'	15'					
28.	Swim	45': Technik	50': GA 1	Stabi-Status-Test (s. CONDITION Dez. 09)	45'	50'					12 x 100 m: je 50 m Abschlag Paddle/ 50 m einarmiger Zug	2 x 750 m locker	1 x Stabi im Studio
	Bike	120': GA 1	frei		120'								
	Run	60': ABC	60': GA 1		60'	60'	1.	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.			
25.	Swim	50': Intervalle	60': GA 1 Kraftausdauer	3 x Drehteller, Standwaage, Unterarmstütz (s. CONDITION Dez. 09)	30'	60'	4'	16'			8 x 200 m crs. (letzten 100 m stets WK-Tempo), 20" Pause	2 x 3 x 100 Paddles (Technik)/ 100 m Kraul (locker), Serienpause: 200 m Rücken	2 x Stabi im Studio

	Bike	K: 3 x (30' B & 10' R GA2) 2 x 10' GA 2	180': 2 x 10' GA 2	90'	160'			30'	20'				
	Run	5.000-m-Test	90': GA 1	20'	90'			20'	5'				
26.	Swim	60': Intervalle	60': GA 1	35'	55'	3 x Kniedrucker, Kaffeefasse, dynamische Seite (s. CONDITION Dez. 09)		5'	20'	10 x 200 m crs. (letzten 100 m stets WK-Tempo), 20" Pause	2 x 1.000, alle 200 m: je 50 m WK-Tempo	2 x Stabi im Studio	
	Bike	K: (2h B & 30 R) GA 1	150': 2 x 20' GA 2	150'	110'				40'				
	Run	60': 4 x 2.000 WK/2'P	90': Last 30': GA 1/2	20'	60'			30'	35'				
27.	Swim	400-m-Test	60': GA 1 Kraftausdauer	10'	60'	3 x Drehteller, Standwaage, Unterarmstütz (s. CONDITION Dez. 09)		5'	5'	400-m-Test	2 x 3 x 150 Paddles (Technik)/150 m Kraul (locker), Serienpause: 200 m Rücken	1 x Stabi im Studio	
	Bike	K: 4 x (30' B & 10' R GA 2)	180': 2 x 15' GA 2	120'	150'				40'				
	Run	90': 3 x 5.000 m GA 1 >WK	60': GA 1/2	60'	30'			15'	30'				
28.	Swim	45': Technik	50': GA 1	45'	50'	Stabi-Status-Test (s. CONDITION Dez. 09)				12 x 100 m: je 50 m Abschlag Paddle/50 m einarmiger Zug	2 x 750 m locker	1 x Stabi im Studio	
	Bike	120': GA 1	frei	120'									
	Run	60': ABC	60': GA 1	1.	2.			1.	2.	1.	2.		

Der Autor der Trainingspläne



Golo Röhrken

- Ambitionierter Triathlet über Mittel- und Langdistanz
- Deutscher Meister AK Mitteldistanz
- IM Nizza dritter Platz AK
- Student der Pharmazie mit Schwerpunkt Triathlon-ernährung und Superkompensation
- Personal Coach Triathlon
- Schwerpunkt Trainingsplanerstellung

Terminus	Definition	Terminus	Definition
GA 1	Grundlagenausdauer 1, 60-75 % der maximalen Herzfrequenz	K: 3 x (30' B & 15' R)	K = Koppeltraining, Trainingsmischform aus Laufen (R = Run) und Radfahren (B = Bike). Bsp. 3 x 30' Radfahren und 15' Laufen.
GA 1/2	Grundlagenausdauer 1-2, 80-90 % der maximalen Herzfrequenz	Intervalle Bsp. 12 x 25/400 m	12 x 25 m Sprint-Intervalle (Trainingsbereich), 400 m Trabpause
GA 2	Grundlagenausdauer 2, 90-95 % der maximalen Herzfrequenz	3 x 5.000 m GA1 >WK	Crs. Intervallserie ohne Pause: das Tempo wird von Intervall zu Intervall gesteigert (hier von GA 1 bis WK Tempo beim letzten 5.000'er)
SB	(Spitzenbereich) maximal mögliche Geschwindigkeit auf Strecke	120': 3 x 10' GA 2/5' P	120' GA 1, darin 3 x 10' GA 2-Ausdauer mit 5' Pause zwischen den Intervallen.
crs.	Crescendo, Steigerung der Geschwindigkeit ab Hälfte der Strecke/ bzw. Serie	ABC	Lauf-ABC-Übungen: Koordination, Kraft und Schnelkraft, immer am Anfang der Einheit
KA	Kraftausdauer	frequenter Tritt	hohe Trittfrequenz, möglichst > 80Tritt/min.

Besonderheit „Swim“: stets 1-2 x 200 m Einschwimmen (olymp. vs. 70.3.), 10 x 50 m Technikkübungen, 100-300 m Ausschwimmen (olymp. vs. 70.3.)