



„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



# Das Training im Juni:

## Triathlontraining für Athleten mit wenig Zeit Von Dani Weber

Tapering bezeichnet die wichtige Zeitphase vor dem Wettkampf. Du wirst ein gutes Rennen haben, wenn dein Körper am Renntag durch Ernährung, Erholung, Spannung und mentale Stärke vorbereitet ist.

Ernährung bedeutet in diesem Zusammenhang eine kohlenhydrat- und vitalstoffreiche Nahrung. Dazu gehört:

- Viel frisches Gemüse, Obst und Salate, Regel fünf Hände voll pro Tag.
- Saaten und Körnern und Omega-3-Ölen versehen (essentielle Fettsäuren).
- Reis, Nudeln, Kartoffeln (werden mit Tomatensugo optimal vom Körper aufgenommen),
- Quinoa, Hirse in allen Varianten
- Rotes Fleisch, Fisch und ersatzweise Tofu und Sojaprodukte

Um den Anteil an Frischem zu erhöhen, schneide dir Gemüse und Obst in mundgerechte Stücke zum Naschen zwischendurch für das Büro, auf Fahrten oder während Ruhezeiten.

### Das Tapering

Der Höhepunkt deines Trainings sollte 2-3 Wochen vor dem Wettkampf liegen. Danach liegt die Kunst des Taperings laut Experten in der Mischung zwischen Erholung und wettkampfspezifischen Trainingsinhalten. Die Trainingsumfänge um 40-50 % gesenkt. Unsere Trainingspläne für diesen Monat spiegeln dies wider.

Als Erstes wird das Laufen trainiert, es belastet den Körper am meisten. Danach das Radfahren und zuletzt das Schwimmen. Kurze, intensive Einheiten erhalten deine Spritzigkeit und machen dich „scharf“ für den Renntag. Wenn du dich disziplinieren kannst, ist ein kurzer Trainingswettkampf mit 95 % deiner maximalen Leistung sinnvoll. (Sprintdistanz für Kurzdistanzstarter und Kurzdistanz für Mitteldistanzstarter)

Die letzten vier Tage vor dem Wettkampf sind zwei Ruhetage mit Massage und viel Schlaf und schönen Dingen. Am vorletzten Tag ein kurzer, schneller Lauf, um die Muskulatur anzureizen. Am letzten Tag folgen eine lockere Schwimmeinheit mit zwei kleinen Sprinteinheiten von 50 m bzw. 150 m für Mitteldistanzler.

### Die Wettkämpferernährung

Die optimale Versorgung Deines Körpers mit Nährstoffen während deiner Ausdauerleistung ist entscheidend für deinen Erfolg. Das Verhältnis zwischen Nahrungsaufnahmefähigkeit, Verbrauch und Zufuhr bedarf einiger Überlegung und Sorgfalt. Es ist überaus wichtig, den Körper systematisch mit Energie zu befüllen, bevor ein Mangel auftritt. Sieh dir Rechenbeispiele an und dir wird einleuchten, warum du bereits nach dem Schwimmen im Wettkampf mit der ersten Nahrungsaufnahme beginnen musst. Die optimale Ernährung vor und nach dem Wettkampf entscheidet wesentlich über deine Gesundheit und Regenerationsschnelligkeit. Zuviel aufgenommene Nahrung führt zur Überlastung des Darmsystems.



# Tapering und mentale Vorbereitung

Manches Darmsystem reagiert empfindlich auf Konservierungsstoffe, Zitronate und Saccharide. Daher empfehlen wir dir unbedingt deine Wettkampfnahrung im Training unter hoher Belastung zu testen. Die meisten Athleten entscheiden sich für die Energieaufnahme mit Kohlenhydratdrinks (isotonische Getränke), Kohlenhydratgels und Riegel, Bananen und Trockenfrüchten. Populär sind auch die Energiebohnen oder Drops.

Ein breites Sortiment mit kompetenter Erklärung und Beratung gibt es z. B. bei: [www.magic-sportsfood.de](http://www.magic-sportsfood.de).

1,5 km Swim   30 min Kraulen	250 Kalorien / 50 m / 60 sec
40 km Bike   73 min Rennradfahren	1000 kcal. / 32 km/h
10 km Swim   45 Min Laufen	500 Kalorien / 12 km/h

Quelle: <http://www.aiqum.de>

## Die Berechnungsformeln für die ideale Menge an Kohlenhydratzufuhr:

### Eine Faustregel heißt:

Pro Stunde – Pro Körpergewicht – 1 g Kohlenhydrate.

### Ein Beispiel:

$$\begin{aligned} &\text{Gewicht:} \\ &60 \text{ kg} \times 1 \text{ Stunde} \times 1 \text{ Gramm Kohlenhydrate} = \\ &60 \text{ g Kohlenhydrate} \end{aligned}$$

Das bedeutet, dein Körper ist in der Lage, 60 g Kohlenhydrate pro Stunde aufzunehmen.

$$\begin{aligned} &1 \text{ g Kohlenhydrate liefert } 4,2 \text{ kcal Energie} = \\ &60 \times 4,2 \text{ kcal} = 252 \text{ Kalorien} \end{aligned}$$

Exemplarischer Kalorien-Verbrauch bei einem Wettkampf (Athlet, 60 kg Körpergewicht)

## Mentale Stärke aufbauen – eine Übung

Du denkst vielleicht, du hast nicht genug trainiert oder schaffst das alles nicht? Das ist komplett normal und geht auch Spitzensportlern so. Lampenfieber eines Sportlers.

Wenn die Attacke kommt, du Herzklopfen oder Zweifel bekommst, atme tief in deinen Bauch ein und fest aus. Es bringt dir jetzt nichts, negative Gedanken zu haben. Also übe positiv zu denken! Vielleicht hilft dir folgende Übung: Stell dir deinen Renntag in allen Einzelheiten vor, vom Anfang bis Ende. Was könnte alles passieren und wie reagierst du darauf? Wie fühlt es sich an, wenn du alle Schwierigkeiten überwunden hast? Wie läufst du ins Ziel ein, wirst du schreien, weinen, hüpfen, deine Frau küssen, dein Kind im Arm halten? Kreiere ein inneres Foto, eine Geste, einen Ton als Symbol. Das ist dein Kraft-Symbol für deine Krisen bei deinem Rennen.

Denke daran: An diesem Tag bist du ein Held, du hast so lange trainiert, bist durch alle Höhen und Tiefen gegangen. Wirst DU stolz auf dich sein?

Wir, Dani Weber und das Team der CONDITION sind in jedem Fall stolz auf dich. Go for it!

## 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.			
29.	Swim	60': GA	45': Technik Fokus	3 x Drehteller, Standwaage, Unterarmstütz (s. CONDITION Dez. 09)	60'	45'					1.000 m (alle 450 m: 50 m im WK- Tempo)	2 x 8 x 50 m je Technik (1. Beine (ohne Brett), 2. Hundekraul 3. einarmig 4. Abschlag) & Kraul	2 x Stabi im Studio
REK	Bike	120': GA	frei		120'								
	Run	45': ABC & 30': GA	45': GA		45'								
30.	Swim	<b>Testtriathlon</b>	45': Intervall	3 x Kniedrücker, Kaffeetasse, dynamische Seite (s. CONDITION Dez. 2009)	38'		5'	2'	10'		Triathlon: ruhig angehen, konzen- triere Dich auf Zugzahl und Zuglänge!	12 x 50 m (Abschlag Paddle/Kraul je 50 m im Wechsel 3 x 100 m (Kraul Beinschlag frequent) 4 x 100 m WK-Speed 30" Pause	1 x Stabi im Studio
	Bike	<b>Testtriathlon</b>	60': GA		60'								
	Run	<b>Testtriathlon</b>	45': 4 x 400/ 200 m		15'	45'	5'		30'				
31.	Swim	45': Intervall	60': GA	3 x Kniedrücker, Kaffeetasse, dynamische Seite (s. CONDITION Dez. 2009)	30'			10'	5'		3 x 400 m crs. (letzten 200 m WK-Tempo)	1.000 m (alle 400 m: 100 m im WK- Tempo)	1 x Stabi im Studio
	Bike	90': KA 1 (Berge)	90': GA		90'								
	Run	50': 6 x 1.000/400 m	60': GA last 5' GA 2		20'	55'	5'	30'					
32.	Swim	45': Intervalle	45': Intervalle	3 x Drehteller, Standwaage, Unterarmstütz (s. CONDITION Dez. 09)	30'			15'	15'		1.000 m (je 200 m WK-Tempo, 200 m ruhig)	10 x 100 m (1. 3. 5. 9. ruhig dazwi- schen WK- Tempo) 20" Pause	2 x Stabi im Studio
	Bike	K: 4 x (20' B & 5' R GA 2)	120': GA		80'	120'			20'				
	Run	60': 8 x 1.000 m/ 400 m	70': GA		20'	70'			40'				
					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.			
29.	Swim	45': Intervalle	60': GA	3 x Drehteller, Standwaage, Unterarmstütz	35'	60'		10'			3 x 400 m crs. (letzten 200 m WK-Speed), 30" Pause	2 x 1.000 m; alle 450 m 50 m WK-Speed	2 x Stabi im Studio

Terminus	Definition	Terminus	Definition	(s. CONDITION Dez. 09)	90'	120'	120'	30'	20'	30'	(Open Water)
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.	120': 2-3 x 10' KA 2	90'	120'	120'	30'	20'	30'	
GA 1/2	Grundlagenausdauer 1-2, 80-90 % der maximalen Herzfrequenz	Intervalle Bsp. 12 x 25/400 m	12 x 25 m Sprintintervalle (Trainingsbereich), 400 m Trabpause	120': last 10' GA 2	110'	35'	35'	10'	25'	10'	
GA 2	Grundlagenausdauer 2, 90-95 % der maximalen Herzfrequenz	3 x 5.000 m GA 1 > WK	Crs. Intervallserie ohne Pause: Das Tempo wird von Intervall zu Intervall gesteigert (hier von GA 1 bis WK-Tempo beim letzten 5.000er).	60': GA	60'	30'	30'	7'	8'	7'	10 x 200 m (1. 3. 5. 7. 9. ruhig dazwischen WK-Speed) 20"Pause
30.	Swim	45': Intervalle	3 x Kniebrücker, Kaffeetasse, dynamische Seite (s. CONDITION Dez. 09)	5 x 100 m SB (maximal), 3' Pause	60'	30'	30'	7'	8'	7'	2 x Stabi im Studio
	Bike	K: 120' B & 20' R GA 2			120'	120'	120'	45'	15'	45'	
	Run	60': 10 x 800/100 m			90'	30'	30'	20'	30'	20'	
31.	Swim	45': Technik Fokus	3 x Drehteller, Standwaage, Unterarmstütz (s. CONDITION Dez. 09)	2 x 10 x 50 m: 1. Serie: 25 m einarmige Züge/ 25 m Kraul 2. Serie: 25 m Rücken/25 m Sprint	60'	45'	45'				2.000 m ruhig (Open Water)
REK	Bike	120': KA 1 Berge, ruhig			120'	120'	120'				
	Run	45': 4 x 400/400 m			45'	40'	40'		5'		
32.	Swim	Testtriathlon	3 x Kniebrücker, Kaffeetasse, dynamische Seite (s. CONDITION Dez. 09)	Testtriathlon: locker anschwimmen, auf Zugzahl und Zuglänge konzentrieren.	45'	5'	5'	17'			2 x 12 x 50 m 1. Serie: 25 m Abschlag/ 25 m Kraul, 2. Serie: 25 m Boot/ 25 m Rücken
	Bike	Testtriathlon			90'	15'	15'	40'	60'		
	Run	Testtriathlon			60'	15'	15'	5'			
					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 Sprintintervalle (Trainingsbereich), 400 m Trabpause
GA 2	Grundlagenausdauer 2, 90-95 % der maximalen Herzfrequenz	3 x 5.000 m GA 1 > WK	Crs. Intervallserie ohne Pause: Das Tempo wird von Intervall zu Intervall gesteigert (hier von GA 1 bis WK-Tempo beim letzten 5.000er).
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 Schnellkraft, immer am Anfang der Einheit
KA/KA 2	Kraftausdauer (Berge, langsame Trittfrequenz oder Intervalle gegen Wind)/ KA 2 = Intensität ähnlich GA 2	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.)