



„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 Wettkampfzeit

# Dein Wettkampf: Mentale Kraft und Ausrüstung

**Triathlontraining für Athleten mit wenig Zeit** Von Dani Weber

Dem Ereignis, dem Tiger ins Auge sehen.

Was genau macht man beim mentalen Training?

Du entwickelst starke Bilder, die positive Emotionen verursachen. Und zwar genau dann, wenn dein Geist sich von dem Schmerz deines Körpers unterkriegen lässt. Aufgeben willst du, es wird dir alles egal, du denkst, du wirst versagen, alles verliert seinen Sinn. Dann brauchst du die Siegesgewissheit. Der Blick auf ein Symbol, das dich an den Lohn und deine Stärke erinnert.

**Dein Kraftzeichen:**

Entwickle deine Stärke im Rennen durch Visualisierung. Sorge dafür dass du ungestört bist (am Wettkampfort, zuhause, irgendwo an einem schönen Ort), Richte Papier und Stift neben dir für Notizen. Nun stell dir deinen Wettkampf vor, wie es sein könnte, von Anfang bis Ende. Lasse vor deinem inneren Auge den Film deines Rennens ablaufen. Sieh dich durchs Ziel laufen, deine Liebsten sind da und du spürst dein Glücksgefühl. Nun geh rückwärts, was könnte schlimmstenfalls passiert sein? Was wäre der „Worst Case“? Wie reagierst du darauf? Wie kannst du das verhindern? Mantelreifen geplatzt, Kette gerissen, Gangschaltung kaputt, Bremsseile? Keine Luftpumpe dabei, Helm vergessen etc. Schreib alles auf deinen Notizblatt. Mache dich mit den schlimmsten Szenarien vertraut und übe deren Überwindung in deinem Traum. Damit verlierst

das Race an Schrecken und du gewinnst deine Sicherheit, dass du all das schaffen kannst.

**Bereite dich vor:**

Radpanne? Was hast du getan, um den Reifenplatzer zu reparieren? Wie lange brauchst du dafür? Was benötigst du? Schreib es auf deine To-Do-Liste: Reifenwechsel und Kette reparieren üben. Was kann im Wasser passieren? Schwimmbrille weggeschlagen? Du schwimmst ohne Brille weiter! Du weißt nicht, wohin du schwimmen sollst? Schwimmstrecke ansehen, im Training ohne Brille schwimmen!

Deine Beine fühlen sich schwach an, wie wirst du damit umgehen? Ein Muskelkrampf lähmt dich, wie dehnt und massierst du dich?

Finde dein Bild für jede Disziplin, das für dich Stärke bedeutet. Ein Tier, eine Maschine, ein Star und Vorbild, ein Gefühl, Geruch? Nimm ein Symbol dafür in deinen Wettkampf mit, eine Art Talisman. Wenn die Krisen kommen – und die werden kommen! – dann betrachtest du dein Kraftbild. Vielleicht ertönt ein Schlachtruf von deinen Lippen. Bitte nicht um Kraft, sondern danke deinem Symbol für die Kraft, die es dir spendet. Denk an deinen Zieleinlauf! Wer erwartet dich dort? Viele Athleten arbeiten damit um sich zu konzentrieren, um die Schmerzen zu ertragen, um durchzuhalten, wenn die Kraft nachlässt. Spüre die Energie, die in dir schlummert.



© jon11/fotolia.com

## After Basics Is Before the Race

Vorsicht Absturz! Du hast vielleicht wirklich hart trainiert und musstest dein gesamtes Leben für dieses Ziel umstellen. Einige Menschen fallen danach in ein Antriebstief. Weil Sie vergessen haben, sich auszumalen, was Sie alles mit der neuen Zeit machen werden. Der Körper ist müde und braucht Ruhe. Der Geist ist wach und hungrig und braucht Action. Setze dir ein Ziel nach dem Ziel. In Urlaub fahren, einen Kurs machen, Freunde und Familie besuchen. Eine neue Ausbildung? Dir fällt bestimmt etwas ein.

## Equipment

Je länger die Wettkampfdauer umso entscheidender wird dein Material für dich.

Für die CONDITION-Leser haben wir uns mit Peter Brandmüller, einem aktiven und erfolgreichen Triathleten zusammengesetzt und eine Liste zusammengestellt; passend zur Disziplin mit verschiedenen Kategorien.

### Hier unsere Produkt-Tipps für 2010:

Für deinen Einkauf empfehlen wir dir Sportshops, in denen Triathleten dich bei der Auswahl beraten können. Wenn du weißt, dass du den Sport länger betreiben möchtest, empfehlen wir dir, lieber etwas mehr Geld auszugeben. Das gilt besonders bei der Wahl des Neoprenanzugs.

## DIE MITTELDISTANZ

Bei den Strecken 2 km Schwimmen, 90 km Radfahren und 21,5 Laufen braucht der Athlet schon einiges an Energie. Achte auf dein Equipment, Bekleidung die du auf lange Strecken getestet hast, flache Nähte um Scheuerwunden zu vermeiden. Benutze Bodyglide beim Tragen des Neoprens an Nacken, Achseln, an den Bein- und Armgelenken

und eine Kräftige Portion im Schritt. Schweiß und Wärme könnten dich aufreiben. Ein Antifog Spray verschafft deiner Schwimmbrille klare Sicht. Achte darauf, dass kein Sand an deinen Füßen ist, wenn du deine Socken anziehst. Ein Sandkorn verursacht heftige Blasen beim Halbmarathon. Beim Radfahren immer eine Wind- und Regenweste mitnehmen, bzw. in der Wechselzone deponieren. Beim Rad gehören 2 Schläuche ins Gepäck und eine Luftpumpe.

Achte auf deine Ernährung unterwegs. Stelle dir notfalls einen Timer auf deiner Uhr, die dich an das Essen erinnert.

Vor dem Wettkampf genügend Flüssigkeit aufnehmen. Kohlenhydratreich essen in den letzten drei Tagen vor dem Race.

Denke an warme Bekleidung, die du schnell nach dem Wettkampfziel zur Verfügung hast. Das ist wichtig, denn du bist erschöpft, dein Körper braucht Wärmeschutz, denn jetzt ist er besonders infektionsanfällig. Bequeme, offene Schuhe, das könnte eine Wohltat sein. Vereinbare einen festen Treffpunkt am Ziel mit deiner Familie und Freunden.

Wenn du einen Durchgangszeitenrechner im Internet benutzt, dann können sie dich besser auf der Strecke finden und bejubeln. Direkt nach dem Rennen, vor allem in den ersten 30 Minuten, versuche sofort Kohlenhydrate zu dir zu nehmen. Danach helfen auch Regenerationsdrinks, um freie radikale Abzufangen und deinen Körper zu schützen. Wir wünschen dir sehr viel Spaß mit dir und deiner Herausforderung! Und dann: Genieße deinen Erfolg!

## Trainingspläne

In unseren Trainingsplänen legen wir in dieser Doppelfolge den Schwerpunkt auf die Vorbereitung für die Mitteldistanz, denn hier kommt ja schon einiges an Strecke auf den Athleten zu.

Trainingsplan Mitteldistanz Juli

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.			
33.	Swim	1500-m-Test	individueller Fokus	3 x Drehteller, Standwaage, Unterarmstütz (CONDITION Dez. 09)	10'	45'	17'		2'		1500-m-Test: Du bist bereit → Ergebnis: woran kannst du noch arbeiten: Speed vs Ausdauer	Speed: 12 x 25 m SB/100 m locker, 6 x 50 m SB, Ausdauer: 2 x 750 m	2 x Stabi im Studio
	Bike	K: 120' B & 40' R GA 2	120' KA1: 3 x 10' KA 2		100'	90'	40'	30'					
	Run	60': 8 x 1000 m/100 m	90' GA 1: 6 x 45' ? GA 2		40'	85'	20'	5'					
34.	Swim	60': Technik & KA	60': GA	3 x Kniebrücker, Kaffeeklasse, dynamische Seite (CONDITION Dez. 09)	60'	60'					2 x 3 x 100 Paddles (Technik!)/100 m Kraul (locker), Serienpause: 200 m Rücken	3 x 750 m: Alle 200 m 50 m WK Tempo	3 x Stabi im Studio
REK	Bike	120': GA 1	90' GA 1: 6 x 6 x 6 ? SB		120'	88'			2'				
	Run	45': 15' ABC 30' GA 1	90' GA		45'	90'							
35.	Swim	2000-m-Test	individueller Fokus	3 x Drehteller, Standwaage, Unterarmstütz (CONDITION Dez. 09)	10'	45'	34'		2'		2000-m-Open-Water-Test: Du bist bereit	Speed: 8 x 100 m/20' P Ausdauer: 2 x 1000 m	1 x Stabi im Studio
	Bike	K: 90' B & 40' R GA 2	120' KA 1/2: Fahrtspiel		100'	80'	20'	40'	20'				
	Run	60': 10 x 1000 m/100 m	60': Crescendo Lauf		40'	45'	10'	20'	5'				
36.	Swim	Testwettkampf	45': Technik	Stabi-Status-Test (CONDITION Dez. 09)	15'	45'	17'				Du bestreitest den Testwettkampf aus vollem Training → Erwarte keine Bestzeit!	2 x 12 x 50 m 1. Serie: 25 m Abschlag/25 m Kraul, 2. Serien 25 m Boot/25 m Rücken	1 x Stabi im Studio
	Bike	Testwettkampf	90': 3 x 5' GA 2		15'	75'	60'	15'					
	Run	Testwettkampf	60': 15' ABC & 30' GA		15'	45'	45'						
					1.	2.	1.	2.	1.	2.			

Trainingsplan Mitteldistanz August

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': WK Intervalle	60': GA1	3 x Drehteller, Standwaage, Unterarmstütz (CONDITION Dez. 09)	20'	50'	15'	10'			15 x 100 m/30" Pause	2 x 1000 m (alle 200 m 50 m WK Tempo)	1 x Stabi im Studio

	Bike	120' KA: 3 x 20' KA 1/2 90': 3 x 5' GA 2 50': 10 x 800 m/100 m	90': 3 x 5' GA 2 50': 10 x 800 m/100 m	60'	75'	30'	30'	15'					
	Run	90': last 15' GA 2/SB		75'	25'	10'	15'	7'					
30.	Swim	45' WK Intervalle	45' Technik 3 x Kniedrucker, Kaffeetasse, dynamische Seite (CONDITION Dez. 09)	25'	45'	20'	20'		10 x 200 m (1. 3. 5. 7. 9. 10. WK Tempo, dazwi- schen locker)	Open-Water-Technik: Start, Wechsel und Bojenwenden üben.	3 x Stabi im Studio		
	Bike	K: 90' B & 40' R GA 2	60' GA 1	60'	60'	30'	40'						
	Run	65': 2 x 5000 m (Crs.)	60' GA 1: 3 x 10' WK	25'	30'	25'	30'						
31.	Swim	45' WK Intervalle	frei	20'	25'	10'	20'	15'	15 x 100 m/30" Pause	2000-m-Open-Water alle 20 Züge, 10 Züge schnell)	keine Stabi		
	Bike	90' GA 1/2: 2 x 20' WK	60' GA 1	50'	60'	40'	40'						
	Run	40': 10 x 400 m/ 100 m	45' GA 1: 2 x 10' WK	20'	25'	10'	10'	20'					
32.	Swim	<b>Hauptwett- kampf</b>	frei	Viel Er- folg	30'	10'	10'	5'		„Das Schicksal mischt die Karten, wir spielen“ A. Schopenhauer	keine Stabi		
20 %	Bike	<b>Hauptwett- kampf</b>	90': 2 x 10' WK (flach)	70'	70'		20'						
	Run	<b>Hauptwett- kampf</b>	30' GA 1: 3 x 5' WK	15'	15'		15'						
				1.	2.	1.	2.	1.	2.				

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 m/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 Geschwindig- keit ab Hälfte der Strecke/bzw. Serie	ABC	Lauf-ABC-Übungen: Koordination, Kraft und Schnelkraft, immer am Anfang der Einheit
KA/KA 2	Kraftausdauer (Berge, langsame Trittfre- quenz oder Intervalle gegen Wind/ KA 2 = Intensität ähnlich GA 2	Frequenter Tritt	Hohe Trittfrequenz, möglichst > 80Tritt/min.

### Der Autor der Trainingspläne



Golo Röhren

- 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

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