

Trainings-Wiki für Triathleten

Beim wöchentlichen Fachsimpeln am Beckenrand verstehen Sie immer nur Bahnhof? Mit unserem Triathlon-Abc erwischen Sie den richtigen Zug.

Athletik Schwimmen, Rad fahren und laufen bis der Arzt kommt? Auf keinen Fall! Lassen Sie ruhig mal eine Einheit ausfallen und stärken Sie dafür Ihren Rumpf.

Bewegungsanalyse Schnappen Sie sich einen Experten, der Ihre Technik analysiert. Kleine Fehler lassen sich so meist recht einfach korrigieren.

Carboloadung Volltanken, bitte! Durch gezieltes Auffüllen der Kohlenhydratspeicher in den Tagen vor dem Rennen soll die Leistung verbessert werden.

Dauermethode Versuchs mal mit Gemütlichkeit! Lange Einheiten mit geringer Intensität. Super für einen Plausch mit Vereinskollegen.

Ernährung Pfui Pommies! Ausgewogenheit heißt das kulinarische Zauberwort – das macht nicht nur schnell, sondern hält Sie auch gesund.

Fahrtspiel Nichts ist so beständig wie die Veränderung. Auch beim Trainingstempo. Variieren Sie Tempo und Intensität nach Lust und Laune.

Grundlagenausdauer Bleiben Sie locker! 60 bis 75 Prozent Ihres Maximalpulses reichen, um der Formsteigerung eine solide Basis zu geben.

Herzfrequenzbereiche Training nach Gefühl? Kein guter Plan für Einsteiger. Machen Sie einen Laktattest – Ihr Herz wird es Ihnen danken.

Intervalle Drehen Sie mal richtig auf! Intervalle können in allen drei Disziplinen intensiv oder extensiv sein. Dabei gilt: je kürzer desto intensiver.

Jahresplanung Nichts gegen Ihre Spontaneität – aber ein zyklisch aufgebautes Trainingsjahr bringt Sie viel weiter nach vorn.

Koppeleinheiten Zwei Disziplinen hintereinander. Meist Rad-Lauf oder auch Rad-Lauf-Rad-Lauf-Rad-Lauf. Trainieren Sie Ihre Lieblingsdisziplinen im Doppelpack!

Lauf-Abc Kniehebelauf. Fußgelenksarbeit. Skipings. Nie gehört? Pauken Sie das Läuferalphabet – auch wenn es schwerfällt, wird es Ihrer Technik guttun.

Mentaltraining Startgedränge, Plattfuß, Motivationsloch – Triathlon ist immer auch Kopfsache, im Training wie im Wettkampf. Denken Sie mal drüber nach ...

Nachbereitung Nach dem Training ist vor dem Training. Geben Sie Ihrem Körper nach getaner Arbeit die Chance, einen Gang runterzuschalten.

Weitere Infos

www.dtu-info.de

Portal der Deutschen Triathlon Union (DTU) mit ausführlichem Regelwerk, News aus den Landesverbänden und Informationen zum Startpass

www.meinsportplatz.de

Nützlicher Helfer für Triathleten, die Trainingspartner, einen Verein oder neue Trainingsstrecken suchen

DVD: Schneller Schwimmen

60 Minuten Trainingstipps zum Krauschwimmen mit Ironman-Schwimmstar Jan Sibbersen und Erfolgstrainer Holger Lüning (€ 19,95)

Die Trainingsbibel für Triathleten

Umfassendes Sammelwerk zum Thema Triathlontraining von Joe Friel (330 Seiten, € 22,80)

Olympia Zugegeben, Frodos Fußstapfen sind groß. Aber es muss ja nicht gleich Olympia sein. Dabei sein ist alles, auch bei der ersten Sprintdistanz.

Periodisierung Monotonie heißt Langeweile. Bringen Sie also Struktur ins Training. Sie wissen nicht wie? Unsere Trainingspläne (ab S. 84) helfen Ihnen.

Qualität vor Quantität Weniger ist meistens mehr. Auch um beim Balanceakt zwischen Beruf, Familie und Training nicht aus dem Gleichgewicht zu kommen.

Regeneration Halten Sie die Füße still – Ihr Körper braucht auch mal Pausen, um für das weitere Training und Rennen bereit zu sein.

Superkompensation Belohnen Sie Ihren Mut zur Pause! Denn während der Regeneration werden Sie schneller. Klingt komisch, ist aber so.

Tapering Hat mit einem Druckverband nichts zu tun. Spitzen Sie Ihre Form zu, indem Sie in den Wochen vor dem Rennen das Training reduzieren! Das ist alles.

Übertraining Der größte Feind des Triathleten. Gönnen Sie Ihrem Körper Pausen. Dass viel Training auch viel hilft, ist ein Märchen.

Verein Keinen Trainingspartner? Viele Fragen? In einem Verein finden Sie Gleichgesinnte und „Mentoren“ (siehe auch Seite 24/25).

Wettkampfspezifische Ausdauer Geben Sie Ihrer Form den letzten Kick. Wichtig: Intensive WSA-Intervalle sind zwar hammerhart, aber kurz.

X-beliebig Einfach ins Blaue zu trainieren, ist auf Dauer nicht nur öde, es führt auch nicht ans Ziel. Denken Sie nach, bevor Sie loslegen.

Yoga Gern belächelt, aber eine schöne Ausgleichssportart für Triathleten. Die „Verbiegungen“ machen Sie stabil und geschmeidig!

Ziel Etwas, das Sie immer vor Augen haben sollten. Das motiviert und hilft Ihnen, Struktur ins Training zu bringen.