

# Trainings-Wiki für Triathleten

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

**A**thletik 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.

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

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

**D**auermethode Versuchs mal mit Gemütlichkeit! Lange Einheiten mit geringer Intensität. Super für einen Plausch mit Vereinskollegen.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**N**achbereitung 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](http://www.dtu-info.de)

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

[www.meinsportplatz.de](http://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)

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

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

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

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

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

**T**apering 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.

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

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

**W**ettkampfspezifische 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.

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

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