

MIT **HIGHSPEED** RICHTUNG HERBST

Der Sommersportler wird im Winter gemacht. Drücken Sie Ihren Sportschalter deshalb jetzt nicht auf Stand-by, sondern ändern Sie nur das laufende Programm.

// **Holger Lüning**

Off-Season nennt man das Ende der Triathlonsaison, welches ja häufig schon Anfang September eingeläutet wird. Dann verlagern sich die letzten Wettkämpfe schon wieder in die Schwimmbäder, die Distanzen werden kürzer – und das, obwohl Sie vielleicht erst jetzt so richtig in Schwung gekommen sind. Nutzen Sie dieses gemischte Gefühl einfach, um sich ein paar Herbst- und Winterziele zu stecken, die genau deshalb Spaß machen, weil Sie jetzt die lange aufgebaute Fitness dafür nutzen können. Was also tun? Wir schlagen Ihnen vor, ein kurzes Resümee der Saison zu ziehen und in sich hineinzuhorchen. Sind Gesundheit und Lust vorhanden, die Saison zu verlängern oder haben sich einige Zipperlein eingestellt? Im letzten Fall ist der Zeitpunkt für eine nachhaltige Schonung und Heilung optimal. Oder Sie verlagern Ihren Schwerpunkt auf die Disziplin, die Sie problemlos durchführen können. Na also – da haben wir Sie doch noch begeistern können: für einen interessanten

Herbst! Ob es jetzt noch ein Marathonlauf zum Abschluss sein soll oder einfach nur mal Training nach Lust und Laune – alles, was Sie nun reizt, hat seine Berechtigung. Sie müssen nur genau hinhören, welche Signale Ihr Motivationszentrum an Sie aussendet. Denn diese Signale geben Ihnen einen guten Rückschluss auf die vorhandene mentale Energie. Über die Wahl der Mittel entscheidet jetzt besonders ein Faktor: Ihre Freude an der Aufgabe.

BLICK IN DEN RÜCKSPIEGEL

Schauen Sie zurück: Im Lauf der vergangenen Wochen und Monate haben Sie enorme Umfänge trainiert. An Grundlagen dürfte es Ihnen also nicht mangeln. So könnten Sie jetzt guten Gewissens die Quantität Ihres Trainings reduzieren und an Fähigkeiten feilen, die für Sie bisher nicht im Fokus standen, aber für Ihre Gesamtentwicklung als Triathlet enorm wichtig sind. Und genau deshalb gibt es eine ganz wichtige Nachricht: Trainieren Sie weniger, arbeiten Sie an der Qualität, haben Sie Spaß an der Geschwindigkeit! Reflektieren Sie nur einmal, wie lange es gedauert hat, bis Sie wirklich in Ihrer individuell besten Form des Jahres waren. Da waren die Testwettkämpfe, die Ihnen Rennhärte gegeben haben. Oft benötigt man Wochen, um in diese Form zu gelangen. Wäre es da nicht geradezu ein Frevel, diese Form buchstäb-

lich ins Herbstlaub zu werfen? Oft wird genau das in den Ratgebern empfohlen und absolute Ruhe propagiert. Doch mal ehrlich: Wollen Sie

zu Beginn der kommenden Saison wieder auf demselben Niveau beginnen wie in dieser Saison? Oder wollen Sie nun den Sprung auf das nächste Level wagen? Dazu bieten alle drei Disziplinen einige hervorragende Übungen, bei denen der Spaß immer mehr in den Vordergrund rückt – nämlich genau dann, wenn Sie merken, dass Sie auf einmal immer schneller werden. Setzen Sie sich Erfolgsmarken! Eine neue Bestzeit über 100 Meter Kraulschwimmen zum Beispiel oder über 1.000 Meter Laufen. In der Ebene bietet es sich an, eine Zeitfahrstrecke über einen bis vier Kilometer zu definieren, die Sie im Lauf der nächsten Wochen in immer höherem Tempo zurücklegen. Gehen Sie auf den Unterdistanzen auf Bestzeitenjagd. Die langen Einheiten weichen deshalb den kurzen Speedtrainings. Arbeiten Sie jetzt die Geschwindigkeit heraus, werden Sie sich über einen Frühjahrsstart in die Phase des Grundlagentrainings freuen, wie Sie ihn noch nicht erlebt haben.

SCHLAUER ALS DIE RATGEBER

Skeptisch, weil das den gängigen Trainingsratgebern widersprechen könnte? Lassen





Sie uns einen Blick auf eine Untersuchung des Sportwissenschaftlers Vladimir Issurin werfen. Issurin entwickelte auf der Basis seiner Studien zu den Resteffekten des Trainings eine interessante Theorie. Hierbei geht es um die Frage, wie lange Trainingseffekte vom Organismus gespeichert und auf einem guten Niveau gehalten werden (siehe Tabelle unten). Und in welchen zeitlichen Abständen man sich entsprechend um die Entwicklung oder Aufrechterhaltung dieser Effekte bemühen muss.

Aus diesem Wissen heraus erhalten Sie für Ihr Training der nächsten Wochen eine klare Zielsetzung: Kümmern Sie sich bewusst

um Fähigkeiten, die schnell verloren gehen. So lässt etwa Ihr Schnelligkeitsvermögen schon nach wenigen Tagen nach, und auch die wichtige Fähigkeit der Schnelligkeitsausdauer erlebt bereits nach weniger als zwei Wochen einen deutlichen Einbruch.

DAS NÄCHSTE LEVEL

Für die Praxis bedeutet das: Absolvieren Sie auch in der Winterzeit ab und zu spezifisches und klar ausgerichtetes Training. Besonders die Bereiche anaerobe Ausdauer, Schnelligkeitsausdauer und Schnelligkeit gehen nicht nur schnell verloren – sie sind bei Vernachlässigung durch ein typisches

Wintertraining mit langen Ausfahrten und niedrigen Herzfrequenzwerten im Frühjahr sogar auf einem derart schwachen Niveau, dass es mehrere Wochen dauert, um wenigstens auf den Vorjahreswert zu kommen. Und eigentlich möchten Sie doch auf einem höheren Level beginnen, oder etwa nicht?

WIEDERBELEBUNG

Der Herbst gibt Ihnen genug Möglichkeiten, um sich einerseits durch das sinkende Trainingsvolumen mental zu entspannen und auch sozialen Verpflichtungen wieder verstärkt nachzukommen. Im Kern des Herbsttrainings geht es vornehmlich darum, einfach mal Dinge anders anzugehen, Freude am Training zu haben und sich geistig zu regenerieren. Erinnern Sie sich an die mitunter mühsamen Momente des Sommers, wenn Sie in Ihrem Trainingstrott waren und sich freuten, die vorgesehenen Umfänge überhaupt irgendwie ableisten zu können? Dachten Sie in diesen Momenten nicht auch manchmal daran, einfach mal nach Lust und Laune zu trainieren? Jetzt ist die beste Zeit dafür! Sammeln Sie in den kommenden Wochen die Energie für die nächste Saison. Dazu können Sie Dinge angehen, die Sie schon längst in Angriff nehmen wollten. Legen Sie sich einen neuen Laufparcours zurecht, der links und rechts entlang der Strecke mit kleinen Übungen versehen wird. Absolvieren Sie an jeder Parkbank einige Sprünge oder Liegestütze. Nutzen Sie aktiv die natürlichen ↙

SO LANGE WIRKT TRAINING*

MOTORISCHE FÄHIGKEIT	HALTBARKEIT (IN TAGEN)
aerobe Ausdauer	30 +/-5
Maximalkraft	30 +/-5
anaerobe Ausdauer	18 +/-4
Kraftausdauer	15 +/-5
Schnelligkeit	5 +/-3

*Quelle: Vladimir B. Issurin, „Block Periodization: Breakthrough in Sport Training“, 2008



Das **Mountainbike** ist ein ideales Trainingsgerät für die kalten Monate

Hindernisse, anstatt immer nur auf den Kilometerschnitt zu schielen. So wird das Training inhaltlich etwas anspruchsvoller, Sie werden als Sportler neu gefordert, und am Ende erleben Sie durch diese Neubelebung sogar Leistungssprünge.

Auch im Wasser könnte jetzt der Zeitpunkt gekommen sein, nicht mehr nur lange Serien zu absolvieren. Arbeiten Sie lieber an Ihrer Grundschnelligkeit. Sie müssen nicht zum Sprinter werden, doch wenn sich Ihre Tempo-Ausgangsleistung verbessert, werden Sie auch auf den längeren Strecken schneller. Beginnen Sie, andere Lagen in Ihr Training zu integrieren. Oder schwimmen Sie einmal während einer ganzen Einheit nur mit der Atmung zur schwächeren Seite. Sie werden schnell spüren, wie sich das positiv auf die Gesamtlage auswirkt. Die Länge dieser herbstillen Trainingsphase

Wenig, schnell und effektiv!

Die Grundformel für den Trainingsherbst lautet: Umfang reduzieren, Intensitäten hochschrauben und an der Technik feilen. Im letzten Fall geht es nicht darum, dass Sie lang andauernde Technikeinheiten absolvieren, sondern in der angegebenen Dosierung „wenig, schnell und effektiv“ Ihre Koordination im persönlichen Hochleistungsbereich entwickeln.

hängt auch von Ihrer Saisonplanung ab. Da die Wettkampfphase in der Regel aber erst im Mai beginnt, können Sie sich bis zum Jahreswechsel an neuen Inhalten erfreuen. Genug Zeit also, um tatsächliche Veränderungsprozesse anzusteuern, sie nachhaltig zu verankern oder einfach nur mal über den Tellerrand Ihres gewohnten Trainings zu schauen.

TECHNIK DANK DRECK

Das können Sie natürlich auch mittels alternativer Sportarten tun. Denken Sie an den letzten Winter zurück. Da hätte sich auch in niedrig gelegenen Gegenden die Investition in Langlaufski gelohnt. Mindestens das Mountainbike oder den Crosser sollten Sie aber schon frühzeitig aus dem Keller holen. Allein die geänderten natürlichen Gegebenheiten (wie neue Strecken, Erhebungen, Bodenbeschaffenheit) geben neue Reize und

Eindrücke. Ihre Fahrtechnik wird sicherlich profitieren, wenn Sie häufiger über wurzelgespickte Waldwege fahren. Besonders das kurze Auf und Ab beim Mountainbiken ist für die Aufrechterhaltung der Kraftausdauer ein besonders effektives Training.

Diese Beispiele zeigen, wie variabel das Training der Off-Season sein kann. Legen Sie Ihren Schalter deshalb nicht auf Off, son-



Der Sportwissenschaftler und Trainer gehört zu den besten Schwimmern unter den Langdistanztriathleten. Bei spomedis erschien unter anderem seine DVD „Schneller schwimmen“. allwetterkind.de

Lang und locker? Arbeiten Sie lieber an Ihrer **Schnelligkeit!**



dern ändern Sie Ihren On-Modus. Der erfolgreiche Sommersportler wird im Winter gemacht – ein häufig zitiertes Spruch, der viel Wahrheit in sich trägt. Hüten Sie sich aber vor blindem Aktionismus und dem Vorhaben, die Trainingsmuster des Sommers auch im Winter anzuwenden. In der Hoffnung, viel könnte viel helfen, kann dieses Vorhaben dazu führen, dass Sie sich geradewegs in eine Übermüdung und zwangsläufig mittelmäßige Sommersaison manövrieren. Geben Sie sich selber Zeit und Ruhe, um die vergangene Saison zu verarbeiten. Gerade deshalb ist der Bedarf an Abwechslung groß und kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Genießen Sie die Freiräume, die Ihnen Ihr Sport bietet! ▲

triathlon training Nr. 41, Oktober–November 2013
ISSN 1864-0508, zweimonatlich.

Verlag und Redaktion
spomedis GmbH
Altonaer Poststr. 13a
22767 Hamburg
Tel.: 0 40 / 555 0170-0
Fax: 0 40 / 555 0170-70
E-Mail: info@tri-mag.de
Internet: www.tri-mag.de



Abo-Service
arvato media GmbH
Aboverwaltung triathlon
An der Autobahn
33310 Gütersloh
E-Mail: abo@tri-mag.de

Abo-Hotline: 0 52 41 / 80 19 69
Abo-Bestellungen: www.triathlon-abo.de
Adressänderungen: www.tri-mag.de/adresse

Herausgeber
Frank Wechsel (wechsel@tri-mag.de)
Silke Insel (insel@tri-mag.de)

Chefredakteurin
Sina Horsthemke (V. i. S. d. P., horsthemke@tri-mag.de)

Redaktion
Nina Eggert (eggert@tri-mag.de)
Daniel Eilers (eilers@tri-mag.de)
Carola Felchner (felchner@tri-mag.de)
Peter Jacob (jacob@tri-mag.de)
Jan Särgert (saergert@tri-mag.de)
Sonja Schleutker-Franke (schleutker@tri-mag.de)
Nis Sienknecht (sienknecht@tri-mag.de)

Mitarbeiter und Autoren
Caroline Cornfine, Dr. Ursula Hildebrandt,
Dr. Frank Leyboldt, Holger Lüning, Patrick Rene
Rauchenschwandtner, Dr. Wolfgang Schillings,
Laura-Sophie Usinger, Michael Wagner

Grafik
Stephanie Hort (hort@tri-mag.de)
Julia Neubauer (neubauer@tri-mag.de)

Anzeigen
Marcus Baranski
c/o Der Baranski | Sport- und Media-Agentur
Rotdornweg 39
21224 Rosengarten
Tel. 0 40 / 6 09 40 50 70
Fax 0 40 / 6 09 40 50 72
E-Mail: baranski@tri-mag.de
Es gelten die Mediadaten Nr. 17, gültig ab dem 1.9.2013.



Druck
NEEF + STUMME, premium printing GmbH & Co. KG,
Schillerstraße 2, 29378 Wittingen

Vertriebsbetreuung
DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH
Düsternstr. 1-3, 20355 Hamburg
info@dpv.de, dpv.de

Der Verlag übernimmt keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Fotos. Leserbriefe können aus redaktionellen Gründen gekürzt werden. Die Zeitschrift und alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Veröffentlichungen, auch auszugsweise, bedürfen der Zustimmung des Verlages. Die Trainingshinweise, medizinischen Informationen und sonstigen Empfehlungen stellen die Meinungen und Erfahrungen der Autoren dar. Sie haben diese nach bestem Wissen und Gewissen überprüft. Die Anleitungen können jedoch eine Trainingsberatung und/oder medizinische Beratung nicht ersetzen. Weder die Autoren noch der Verlag oder der Herausgeber können deshalb für eventuelle Schäden, die aus den im Magazin gegebenen Hinweisen hervorgehen könnten, eine Haftung übernehmen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass die Redaktion keine individuellen Material-, Trainings- und Gesundheitsberatungen übernehmen kann.

Bei spomedis erscheinen außerdem:



EINE GUTE KOMBINATION: INSIDER UND COACH

JETZT 12%
SPAREN!

triathlon-abo.de

Abo-Hotline 0 52 41 / 80 19 69



SCHWARZES GOLD
Schneller informiert
...
Nichts mehr verpassen
...
Zustellung frei Haus

Jetzt Kombiabo
bestellen – und
einen triathlon-
Rucksack* gratis
dazu!

*Nur solange der Vorrat reicht.



IHR GESCHENK

6x triathlon training + 12x triathlon nur € 74,95
(Auslandspreise im Internet)