

Halbe Sachen!

Dunkelheit, Nässe und Kälte sind nicht unbedingt die besten Zutaten für ein ausgedehntes Ausdauerprogramm unter freiem Himmel. Zum Glück kann man das Training ungestraft kürzen, wenn man ihm einige reizvolle Inhalte verleiht, die Sie bei Wind und Wetter raus bringen.

✦ *Holger Lüning*

Die Zeitfenster für ein Triathlontraining sind in den ersten Wochen des neuen Jahres meist kurz.

Nicht nur, dass sich die Sonne sehr rar macht. Insgesamt stellt sich auch das mentale und physiologische Aktivitätsniveau auf diese Situation ein. Körper und Geist gehen in einen winterlichen Ruhezustand. Manchmal hilft es da, dem Training neue Reize zu verleihen, die mehrere Zwecke erfüllen. Zum einen soll Ihr Trainingszustand auf gutem Niveau gehalten, manche Fähigkeiten dabei sogar weiterentwickelt werden. Zum anderen, und das ist vielleicht der wichtigste Punkt, sollen Sie einfach Lust auf Ihre Work-outs bekommen. In beiden Fällen sind kurze Trainingssessions zur Erhaltung und Entwicklung der koordinativen Aspekte das beste Hausmittel. Denn bereits nach wenigen Tagen der Inaktivität oder gleichförmiger Trainingsinhalte mit geringen Intensitäten reduziert sich die Qualität der Feinabstimmung der neuromuskulären Ansteuerung. Ergebnis: Ihre Bewegungen verlieren ihre exakte Ansteuerung. ■

30-Minuten-Training

Ob das bekannte Glas halb voll oder halb leer ist, wer weiß das schon? Garantiert erfüllend sind jedoch unsere 30-Minuten-Work-outs. Die Perspektive steht nämlich eindeutig fest: Eine halbe Stunde ist genau das, was Ihnen fehlt, um Freude am Training zu verspüren. Egal, ob es regnet oder schneit – alles andere als halbe Sachen eben!

Foto: dreamstime.com (Filippo Romeo)



SCHWIMMEN

Kurzstreckensimulator

- 200 m einschwimmen
- 4 x 50 m (25 m Tü + 25 m Kraul Tempo leicht gesteigert bis zum Anschlag, d. h. die letzten 5 m Vmax), Pause: 20 Sekunden
- 2 x 100 m (25 m Spurt + 75 m locker schwimmen)
- 4 x 50 m WSA (=Vmax), Pause: 10 Sekunden
- 200 m Kraul ReKom
- 8 x 25 m WSA (=Vmax), Pause: 10 Sekunden
- 200 m ausschwimmen

Gesamt: 1.400 Meter

RADFAHREN

Spinning- und HIIT-Intermezzo

- 8 min einfahren
- 8 x 60 s (30 Sekunden einbeinig mit hoher Trittfrequenz + 30 Sekunden locker beidbeinig pedalieren)
- 2 min locker GA1 auf dem kleinen Blatt mit mindestens 100 Umdrehungen/Minute
- 8 x 60 s (30 Sekunden Sprint aus dem langsamen Rollen heraus + 30 Sekunden locker pedalieren)
- 4 min ausfahren

LAUFEN

Kraft, Koordination und Karacho

- 3 min Einlaufen
- 8 x 60 s (jeweils 20 Sekunden rückwärts laufen + 20 Sekunden Kniehebelauf + 20 Sekunden anfersen)
- 2 min locker
- 8 x 60 s (30 Sekunden Beschleunigungssprint bis auf Vmax + 30 Sekunden locker traben)
- 2 min locker
- 4 x 60 s (15 Sekunden Entengang in der tiefen Hocke + 15 Sekunden Sprint + 30 Sekunden locker traben)
- 3 min locker auslaufen

Halbe Sachen sind toll –
aber Sie wollen mehr?
In unserer Zeitschrift



triathlon training
finden Sie immer
aktuelle Trainingspläne
für jede Leistungs-
klasse und alle Distanzen!