

PUZZLE- PHASE

Sie haben in den drei Disziplinen Fortschritte verbucht? Glückwunsch! Dann können Sie alle Teile zu einem Gesamtbild zusammenfügen.

// Holger Lüning

Jetzt beginnt die Phase, die Triathlontraining erst so richtig interessant macht. Weil die drei Disziplinen endlich miteinander kombiniert werden – mit Koppeltrainingseinheiten. Die bevorzugte Variante des Koppeltrainings ist die Kombination aus Radfahren und anschließendem Laufen. Dabei können Sie zwischen zwei bewährten Methoden wählen: der Grundlagenvariante mit gleichmäßigem Radfahren und einem ebenso gleichmäßigen Anschlusslauf oder der Wettkampfsimulation, bei der auch das Wechselprozedere an sich geübt wird.

Bei der Grundlagenvariante simulieren Sie die zeitliche Gesamtanforderung und den Disziplinwechsel. Durch sie kön-

nen Sie – dank der Vorbelastung auf dem Rad – sogar den einen oder anderen langen Lauf ersetzen. Ihr Bewegungsapparat wird es Ihnen danken! Orientieren Sie sich, wenn nicht anders vorgegeben, an „Schnapszahlen“ (siehe Kasten oben) und verlängern Sie die Teilabschnitte Woche für Woche.

Bei der zweiten Variante des Koppeltrainings, der Wettkampfsimulation, können Sie sich ebenfalls an den Schnapszahlen orientieren. Nun gilt es aber, im letzten Viertel des Radabschnitts in den Rennmodus zu wechseln und die Intensität zu erhöhen. Organisieren Sie sich vorher eine kleine Wechselzone, um schnell in die Laufschu-

he zu kommen. Dann starten Sie mit hohem Tempo in den Anschlusslauf, sodass Sie ein Viertel bis ein Drittel der Laufstrecke mit fast maximaler Intensität zurücklegen. Dieser „All-out“-Lauf dient dazu, den Stoffwechsel und die koordinativen Fähigkeiten auf einen schnellen Belastungswechsel vorzubereiten. Reduzieren Sie das Tempo dann leicht und nutzen Sie das letzte Viertel der Laufstrecke zum Auslaufen.

Beide Formen des Koppeltrainings sollten Sie fortan, wenn möglich, jeweils einmal in der Woche durchführen. Dann werden Sie im Sommer noch flüssiger in Ihren Laufrhythmus finden und Ihr tatsächliches Leistungspotenzial entfalten können. Doch war da nicht noch etwas? Richtig, der Wechsel vom Schwimmen zum Radfahren!

WETTKAMPFSIMULATION

Bauen Sie auf einem abgeschlossenen Areal einen Parcours auf, auf dem Sie die drei Disziplinen wie folgt simulieren:

- // **Schwimmen:** 2 x 100–200 m lange Barfuß-Laufstrecke mit mehreren Hindernisstationen (Slalomlaufen, Drehen auf der Stelle, Streck-sprünge, Zick-Zack-Parcours ...). Wichtig: maximale Intensität, um den Kreislauf auf Hochtouren zu bringen und eine leichte Schwindelsituation zu provozieren.
- // **Radfahren:** Rundkurs über 1–2 km. Wichtig: Wechselplatz einrichten, ggf. Schuhe vorher einklicken. Üben Sie einen regelgerechten

Übergang (inkl. Anlegen des Startnummernbands) und das Aufspringen aufs Rad!

- // **Laufen:** Rundkurs über 1–2 x 400–800 m. Laufschuhe bereitstellen!
- // **Trainingsform:** Empfehlenswert sind mindestens zwei Durchgänge. Vor dem zweiten können Sie eine kleine Radeinheit von etwa 20 Kilometern einschieben.
- // **Tipp:** Motivieren Sie ein paar Trainingskollegen zum Mitmachen – in der Gruppe kommt das Ganze dem Wettkampf sehr viel näher und macht außerdem noch viel mehr Spaß!



DRAMATISCHE VERÄNDERUNG

Wenn Sie im Rennen schon einmal eine Pulsuhr getragen haben, haben Sie sich vielleicht gewundert, dass diese nach wenigen Radkilo-

**SCHNAPSZAHLEN-
KOPPELTRAINING**

// Sprintdistanz

11 km = 10 km bike + 1 km run

22 km = 20 km bike + 2 km run

// Kurzdistanz

33 km = 30 km bike + 3 km run

44 km = 40 km bike + 4 km run

// Mittel- und Langdistanz

55 km = 50 km bike + 5 km run

66 km = 60 km bike + 6 km run

77 km = 70 km bike + 7 km run

88 km = 80 km bike + 8 km run

99 km = 90 km bike + 9 km run

metern hektische Warnsignale aussandte, obwohl Sie sich im moderaten Belastungsbereich wähnten. Der Wechsel von der horizontalen Wasserlage in die Vertikale, kombiniert mit dem plötzlichen Tragen des eigenen Körpergewichts, ist für Ihren Organismus eine dramatische Veränderung. Fatal, wenn Sie darauf nicht reagieren und auf den ersten Radkilometern über Ihren Möglichkeiten fahren! Üben Sie also auch diese Situation, bevor sie im Wettkampf Realität wird. Allerdings nicht, indem Sie nach dem Schwimmtraining wie von der Tarantel gestochen durch die Umkleidekabine rennen, um auf Ihr Rennrad zu springen. Bauen Sie mit ein paar Trainingskollegen lieber einen kleinen Trainingszirkel auf (siehe Kasten links), der Ihren Kreislauf in Schwung und Ihren Gleichgewichtssinn ordentlich durcheinanderbringt. Den Schwimmausstieg simulieren Sie laufend auf einem Slalomparcours. Sie werden sehen: Das macht nicht nur Spaß, sondern steigert auch Ihr Selbstvertrauen, gut gewappnet in die Saison zu gehen. ▲



HOLGER LÜNING
Der Sportwissenschaftler und Trainer gehört zu den besten Schwimmern un-

ter den Langdistanztriathleten. Bei spomedis erschien unter anderem seine DVD „Schneller schwimmen“.
allwetterkind.de

Wasser im Blut!



272 Seiten,
durchgehend farbig bebildert
ISBN 978-3-95590-004-5

Überall im Buchhandel
und unter
spomedis.de

