



ITU
WORLD TRIATHLON
HAMBURG

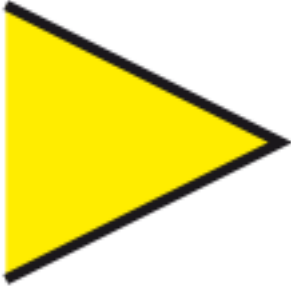
PRESENTED BY  HAMBURG
WASSER

10-WOCHEN- TRAININGSPLAN

TEIL 2



Aktuelle Trainingstipps von Ex-Profi Nils Goerke aus dem Einsteiger-Special 1/2014 der Zeitschrift „*triathlon*“ werden dir dabei helfen, deine Triathlonziele zu erreichen. Wir wünschen dir viel Freude bei der Vorbereitung auf den ITU World Triathlon Hamburg.



LET'S GET READY TO TRI!

Weiter geht's! Nur noch fünf Wochen bis zum ITU World Triathlon in Hamburg, die Waden müssen brennen!

Damit dir die Motivation und Konzentration nicht flöten geht, beachte doch für die kommenden vier Wochen den folgenden Tipp von Nils aus dem Einsteiger-Special 1/2014 der Zeitschrift triathlon: Oft fällt es schwer, sich nach einem langen Arbeitstag zu motivieren. Vom sechsfachen Ironman-Hawaiisieger Dave Scott habe ich mal die „20 minute rule“ gehört. Einfach die Trainings Sachen anziehen und erst einmal zehn Minuten los schwimmen, Radfahren oder laufen. Sollte man dann immer noch keine Lust mehr haben oder müde sein, dreht man um. So hat man zumindest 20 Minuten trainiert. Aber an 90 Prozent der Tage fängt das Training spätestens nach 10 Minuten an Spaß zu machen und der innere Schweinehund ist besiegt.

Sollte wirklich mal eine Trainingseinheit der Unlust, Müdigkeit oder dem schlechten Wetter (die schlechteste Entschuldigung) zum Opfer fallen, ist das nicht weiter schlimm. Verfolge dann den Trainingsplan wie vorgesehen weiter. Ausgefallenes Training kann nicht nachgeholt werden und die Ruhetage sind schon alle sinnvoll platziert. Und wenn du mal zwei Ruhetage hintereinander machen möchtest, ist die Motivation danach meist umso größer.

Das Wichtigste in den 10 Wochen ist auf alle Fälle der Spaß am Training und die freudige Erwartung auf den Wettkampf! Denke am Renntag daran, dass beim Triathlon eigentlich immer alles anders läuft als geplant – also nie den Fokus verlieren und alle Komplikationen mit einem Lächeln begrüßen – wir machen das schließlich nur aus Spaß!

In diesem Sinne: Nimm die Beine in die Hand und trainiere!

WOCHE 6

ALLGEMEIN

Allgemein: Du solltest in dieser Woche verstärkt auf deine Lauftechnik achten.

MONTAG	RUHETAG
DIENSTAG	SCHWIMMEN 40-60 min, z.B. 1 x (200-150-100-50 m)
MITTWOCH	LAUFEN 40-60 min, lockerer Dauerlauf, im Mittelteil 10 min Lauf-ABC + 1-3 x (4x 30 s schnell + 30 s locker, 2x 1 min schnell + 1 min locker)
DONNERSTAG	RAD & LAUF 60 min Grundlagenausfahrt mit 2x 5 min schnell + 5 min locker & Koppellauf 30 min locker
FREITAG	ATHLETIK 20 min Rumpfstabilitraining + Dehnung
SAMSTAG	LAUFEN 50-70 min, langer, lockerer Dauerlauf, die letzten 20 min leichte Tempoverschärfung
SONNTAG	RAD 70-90 min Grundlagenausfahrt, gerne wellig-bergig, im Mittelteil 3x 10 min schnelles Fahren im Flachen mit hoher Trittfrequenz, Pause: 5 min locker rollen

GESAMTUMFANG 5:10 – 6:30 Stunden

TIPP FÜR DAS LAUFEN

Ähnlich wie beim Schwimmen ist auch beim Laufen die Technik entscheidend dafür, wie schnell und vor allem wie locker man die abschließende Disziplin bewältigt. Viele Anfänger machen den Fehler, zu lange Schritte zu machen und so viel Energie zu verschwenden. Gerade nach dem Radfahren sind kleine Schritte wesentlich ökonomischer. Wichtig ist auch die richtige Arm-, Kopf- und Oberkörperhaltung. Dies kann schon mit zehn Minuten Lauf-ABC deutlich verbessert werden. Hier geht es primär darum, ein Gefühl für eine saubere Lauftechnik zu bekommen.

WICHTIG: Am Wettkampftag nicht zu schnell loslaufen! Durch das Radfahren ist man eine hohe Geschwindigkeit gewöhnt, und auch wenn man meint locker loszulaufen, ist dies meist viel zu schnell.



WOCHE 7

ALLGEMEIN

Nimm dir die Zeit für das Training, die du brauchst.

MONTAG	RUHETAG
DIENSTAG	SCHWIMMEN 40-60 min, z.B. 1 x (3x 200 m), 1.-3. steigern
MITTWOCH	LAUFEN 40-60 min lockerer Dauerlauf, im Mittelteil 10 min Lauf-ABC + 3 - 4 x (3 min schnell + 3 min locker)
DONNERSTAG	RAD 60 min Grundlagenausfahrt mit 2x 10 min schnell + 5 min locker + Lauf: Koppellauf 30 min, 10 min zügiges Tempo, 20 min locker
FREITAG	ATHLETIK 20 min Rumpfstabilitraining + Dehnung
SAMSTAG	SCHWIMMEN & LAUFEN 20-30 min Freiwasserschwimmen oder Dauerschwimmen im Freibad & 50-60 min, langer, lockerer Dauerlauf, die letzten 10 min leichte Tempoverschärfung
SONNTAG	RAD & LAUFEN 70-90 min Grundlagenausfahrt, gerne wellig-bergig, im Mittelteil 2x 15 min schnelles Fahren im Flachen mit hoher Trittfrequenz, Pause: 5 min locker rollen & 10 min Koppellauf locker

GESAMTUMFANG 5:40 – 7:00 Stunden

TIPP FÜR DAS SCHWIMMTRAINING

Ab der 7. Woche kommt am Samstag eine zusätzliche Schwimmeinheit dazu. Solltest du im Freiwasser schwimmen, dann möglichst nur in Begleitung. So bist du nie alleine im Wasser, solltest du zum Beispiel einen Krampf bekommen. Beim Freiwasserschwimmen lernst du, dich zu orientieren und gewöhnst dich an den Neoprenanzug (solltest du mit einem schwimmen) und das dunkle Wasser im freien Gewässer. Selbst für die Cracks sind die ersten Einheiten, die nicht im Becken durchgeführt werden, übrigens gewöhnungsbedürftig.



WOCHE 8

ALLGEMEIN

Schenk dir und deinen Trainingspartnern bei jeder Einheit ein Lächeln. Der Spaß soll auch in dieser Woche nicht verloren gehen.

MONTAG	RUHETAG
DIENSTAG	SCHWIMMEN 40-60 min, z.B. 2 x (3x 100 m), 1.-3. steigern
MITTWOCH	LAUFEN 40-60 min lockerer Dauerlauf, im Mittelteil 10 min Lauf-ABC + 2-3 x (5 min schnell + 3 min locker)
DONNERSTAG	RAD 60 min Grundlagenausfahrt mit 4x 5 min schnell + 5 min locker + Lauf: Koppellauf 30 min, 5 min zügiges Tempo, 20 min locker, 5 min zügiges Tempo
FREITAG	ATHLETIK 20 min Rumpfstabilitätstraining + Dehnung
SAMSTAG	SCHWIMMEN & LAUFEN 20-30 min, Freiwasserschwimmen oder Dauerschwimmen im Freibad & 60-70 min lockerer Dauerlauf, die letzten 10 min leichte Tempoverschärfung
SONNTAG	RAD & LAUFEN 70-90 min Grundlagenausfahrt, gerne wellig-bergig, im Mittelteil 2x 20 min schnelles Fahren im Flachen mit hoher Trittfrequenz, Pause: 10 min locker rollen & 20 min Koppellauf, 5 min zügiges Tempo, 15 min locker

GESAMTUMFANG 6:00 – 7:20 STUNDEN



WOCHE 9

ALLGEMEIN

Diese Woche steht im Zeichen der Regeneration. Du bist nun an einem Punkt, an dem du dich körperlich top fit fühlen solltest.

MONTAG	RUHETAG
DIENSTAG	SCHWIMMEN 40-60 min, z.B. 4-6 x 50 m schnell/locker im Wechsel + (150-100-50 m)
MITTWOCH	LAUFEN 40-60 min lockerer Dauerlauf, im Mittelteil 10 min Lauf-ABC + 5-6 x (2 min schnell + 2 min locker)
DONNERSTAG	RAD & LAUF 60 min Grundlagenausfahrt mit 3x 10 min schnell + 5 min locker & Koppellauf 20 min, 5 min zügiges Tempo, 10 min locker, 5 min zügiges Tempo
FREITAG	ATHLETIK 20 min Rumpfstabilitraining + Dehnung
SAMSTAG	SCHWIMMEN & LAUFEN 20-30 min, Freiwasserschwimmen oder Dauerschwimmen im Freibad & 40-60 min lockerer Dauerlauf, die letzten 10 min leichte Tempoverschärfung
SONNTAG	RAD & LAUFEN 60-90 min, Grundlagenausfahrt, gerne wellig-bergig, im Mittelteil 2x 10 min schnelles Fahren im Flachen mit hoher Trittfrequenz, Pause: 10 min locker rollen & 20 min Koppellauf locker

GESAMTUMFANG 5:20 – 7:00 STUNDEN

WOCHE 10

ALLGEMEIN

Die letzte Woche vor dem Hamburg Triathlon solltest du locker angehen. Konzentrier dich in dieser Woche auf das Rennen und steigere die Vorfreude.

MONTAG	RUHETAG
DIENSTAG	SCHWIMMEN 30-40 min, z.B. 4 x 50 m schnell + 2x 100 m schnell
MITTWOCH	LAUFEN 30-40 min, lockerer Dauerlauf, im Mittelteil 4 x 30 s schnell je 1 min locker + 2 x 2 min schnell und je 2 min locker
DONNERSTAG	RAD 60 min Grundlagenausfahrt mit 2 x 5 min schnell + 5 min locker
FREITAG	RUHETAG
SAMSTAG	RACEDAY!
SONNTAG	RACEDAY!

GESAMTUMFANG 3:10 – ??? Stunden

Das **triathlon special** 1/2014 „Swim – Bike – Run“ mit vielen weiteren Tipps zu Material, Vorbereitung und deinem großen Tag ist seit dem 23. April im Zeitschriftenhandel und unter www.spomedis-shop.de erhältlich.