



ITU
WORLD TRIATHLON
HAMBURG

PRESENTED BY  HAMBURG
WASSER

10-WOCHEN-TEIL 1 TRAININGSPLAN



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.





DEIN ERSTER TRIATHLON

Du hast dich dafür entschieden, deinen ersten Triathlon zu absolvieren? Herzlichen Glückwunsch!

Gemeinsam mit der Zeitschrift „*triathlon*“ und dem früheren Triathlonprofi Nils Goerke präsentieren wir dir heute den ersten Teil des 10-wöchigen Trainingsplans. Damit die Vorbereitung perfekt gelingt, hilft dir Nils Goerke bis zum Wochenende vom 12./13. Juli mit wertvollen Trainingsvorschlägen. Neben den täglichen Einheiten findest du jede Woche auch Extra-Tipps zu den einzelnen Disziplinen.

Sei nicht zu streng mit dir – du wirst nicht immer jede Einheit zeitlich schaffen oder dich nicht immer fit fühlen. Wiederhole lieber mal eine Einheit, bei der du dich wohlgeföhlt hast oder reduziere die Einheiten. Wichtig ist nur, dass du immer motiviert bleibst und den Spaß nicht verlierst.

Auf geht's!



WOCHE 1

ALLGEMEIN

Trainingsbeginn! Damit deine Fitness besser wird, sollte dein Ziel sein innerhalb der ersten drei Wochen mindestens 5 der 6 Trainingseinheiten zu absolvieren.

MONTAG	RUHETAG
DIENSTAG	SCHWIMMEN 40-50 min z.B. 4-8 x 50 m: 25 m Technikübungen + 25 Meter Kraul (oder Brust)
MITTWOCH	LAUFEN 30-40 min lockerer Dauerlauf + am Ende drei Steigerungsläufe
DONNERSTAG	ATHLETIK 20-30 min Rumpfstabilitätstraining + Dehnung
FREITAG	RUHETAG
SAMSTAG	LAUFEN 40-60 min langer, lockerer Dauerlauf
SONNTAG	RAD 60-90 min lockere Ausfahrt, möglichst flach

GESAMTUMFANG 3:20 – 4:30 Stunden

TIPP ZUM SCHWIMMTRAINING

Das Schwimmtraining sollte immer mit ganz lockerem Einschwimmen beginnen. Viele Anfänger machen in Training und Rennen den Fehler, zu schnell los zu schwimmen. Nach 100 - 200 m sollte man sich dann der Technik widmen. Lass auch hier das Ganze ruhig angehen und konzentriere dich nur auf die technischen Elemente (nicht stressen lassen von den anderen Schwimmern im Becken)! Dann schwimmst du die Hauptserie, wobei die Pausen individuell gestaltet werden können. Je besser man schwimmt, umso kürzer können die Pausen sein. Es sollten aber mindestens 20 Sekunden zwischen den einzelnen Strecken sein, um sich wieder auf die Technik konzentrieren zu können.



WOCHE 2

ALLGEMEIN

Eine neue Woche, ein neues Ziel. Die Trainingseinheiten werden langsam verlängert.

MONTAG	RUHETAG
DIENSTAG	SCHWIMMEN 40-50 min z.B. 2-5 x 100 m: 25 m Technik + 75 m Kraul (oder Brust)
MITTWOCH	LAUFEN 40-50 min lockerer Dauerlauf, im Mittelteil 10 min Lauf-Abc und drei Sprints aus dem Stand über 8 sek
DONNERSTAG	ATHLETIK 30-40 min, 10 min lockeres Einlaufen oder 5 min Seilspringen, Rumpfstabilitraining + Kraftübungen (Hocksprünge, Ausfallschritte) + Dehnung
FREITAG	RUHETAG
SAMSTAG	LAUFEN 45-60 min langer, lockerer Dauerlauf
SONNTAG	RAD 60-90 min lockere Ausfahrt, möglichst flach, im Mittelteil 2 x 5 min schnelles Fahren mit hoher Trittfrequenz

GESAMTUMFANG 3:35 – 4:50 Stunden

WOCHE 3

ALLGEMEIN

Diese Woche werden sich die ersten Trainingserfolge zeigen.

MONTAG	RUHETAG
DIENSTAG	SCHWIMMEN 40-60 min z.B. 1-3 x (25-50-75-100 m) Kraul (oder in deiner Hauptlage) oder 1-2 x (50-100-150 m) Kraul (oder in deiner Hauptlage)
MITTWOCH	LAUFEN 40-50 min lockerer Dauerlauf, im Mittelteil 10 min Lauf-ABC + 3-4 x 1 min „Bergan-Läufe“, Pause: lockeres runtertraben oder gehen
DONNERSTAG	ATHLETIK 30-40 min 10 min lockeres Einlaufen oder 5 min Seilspringen, Rumpfstabilitraining + Kraftübungen (Hocksprünge, Ausfallschritte) + Dehnung
FREITAG	RUHETAG
SAMSTAG	LAUFEN 45-70 min langer, lockerer Dauerlauf
SONNTAG	RAD 70-90 min Grundlagenausfahrt, gerne wellig-bergig, im Mittelteil 2 x 5 min kraftintensives Fahren (bergan oder gegen den Wind) mit niedriger Trittfrequenz, Pause: 10 min locker rollen

GESAMTUMFANG 3:55 – 5:10 Stunden

TIPP FÜR DAS RADTRAINING

Das Radfahren ist technisch die einfachste Disziplin. Wichtig sind vor allem ein funktionierendes Fahrrad und eine gute Sitzposition. Egal ob Rennrad, MTB oder Citybike, die Sattel- und Lenkerhöhe sollte passen. Wer sein Rad „racetauglich“ und schneller machen will, erreicht am meisten mit einem Triathlonlenkeraufsatz. Den gibt es oft günstiger, als man denkt und er passt auch auf MTB oder Citybike.



WOCHE 4

ALLGEMEIN

Die Einheiten werden länger. Du kannst aber natürlich jederzeit die Einheiten reduzieren und dich auf einem Wohlfühllevel bewegen.

MONTAG	RUHETAG
DIENSTAG	SCHWIMMEN 40-60 min z.B. 1-2 x (4 x 25, 2 x 50, 100, 4 x 25 m) oder 1-2 x (2 x 50, 100, 2 x 50 m)
MITTWOCH	LAUFEN 40-60 min lockerer Dauerlauf, im Mittelteil 10 min Lauf-ABC + 3-4 x (2 min schnell und 2 min locker im Wechsel)
DONNERSTAG	ATHLETIK 30-40 min, 10 min lockeres Einlaufen oder 5 min Seilspringen, Rumpfstabilitraining + Kraftübungen (Hocksprünge, Ausfallschritte) + Dehnung
FREITAG	RUHETAG
SAMSTAG	LAUFEN 45-70 min langer, lockerer Dauerlauf, die letzten 10 min leichte Tempoverschärfung
SONNTAG	RAD 70-90 min Grundlagenausfahrt, gerne wellig-bergig, im Mittelteil 3-4 x 5 min kraftintensives Fahren (bergan oder gegen den Wind) mit niedriger Trittfrequenz, Pause: 5 min locker rollen

GESAMTUMFANG 3:55 – 5:20 Stunden

WOCHE 5

ALLGEMEIN

Der Trainingsumfang in dieser Woche ist sehr hoch. Such dir einen Trainingspartner, der die einzelnen Einheiten zusammen mit dir durchzieht.

MONTAG	RUHETAG
DIENSTAG	SCHWIMMEN 40-60 min z.B. 1-2 x (4 x 25, 4 x 50 m), jeweils 1.-4. Steigern oder 1 x (4 x 50, 4 x 100 m), jeweils 1.-4. steigern
MITTWOCH	LAUFEN 40-60 min lockerer Dauerlauf, im Mittelteil 10 min Lauf-ABC + 1 min schnell/1min locker, 2 min schnell/2 min locker , 3 min schnell/ 3 min locker, 4 min schnell/4 min locker
DONNERSTAG	RAD 60 min Grundlagenausfahrt + Lauf: Koppellauf 20 min locker
FREITAG	ATHLETIK 20 min Rumpfstabilitraining + Dehnung
SAMSTAG	LAUFEN 50-70 min langer, lockerer Dauerlauf, die letzten 15 min leichte Tempoverschärfung
SONNTAG	RAD 70-90 min Grundlagenausfahrt, gerne wellig-bergig, im Mittelteil 2 x 10 min kraftintensives Fahren (bergan oder gegen den Wind) mit niedriger Trittfrequenz, Pause: 5 min locker rollen

GESAMTUMFANG 5:00 – 6:20 Stunden

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