

6 Wochen bevor Ihrem ersten „Sprint“ Rennen

STARTVORBEREITUNG

Sie haben noch nie Triathlon als Sport ausgeübt. Sie dachten dass dieses ein schwieriges Unterfangen ist. Ich vermute dass dieser Sport einschüchtern wirkt für einen Laien. Daher werde ich mich in diesem kleinen Artikel auf einen Plan zu konzentrieren um Sie in 6 Wochen zu Ihrem ersten Sprint – Triathlon (500 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Rad fahren und 5 Kilometer laufen) zu bringen ohne dass Sie Vorkenntnisse im Triathlon haben. Ich setze voraus dass Sie einen gesunden und aktiven Lebensstil führen.

Die beste Art um mit Ihnen Ihren Trainingsplan zusammen zu stellen ist so genau wie möglich zu sein.

Mit anderen Worten, glauben Sie nicht das viel Laufen, und wenig Rad fahren so wie Schwimmen es „bringt“. Denken Sie daran dass Triathlon **ein Sport ist und nicht drei Sportarten**, so müssen Sie alle 3 Elemente gleichmäßig trainieren. Wenn ich normalerweise ein Trainings-Programm für jemanden zusammenstelle ist es auf eine längere Zeitperiode ausgelegt, aber in diesem Fall, da es nur 6 Wochen bis zum Rennstart sind, sollten Sie sich das Ziel setzen, das Rennen zu beenden und Ihr Fitness/Renn-Tempo so vorzubereiten, dass Sie, Ihre erste Rennerfahrung genießen können. Wenn Sie nach dieser Rennerfahrung weiter machen möchten um in der nächsten Rennkategorie teilnehmen zu können. dann unterhalten Sie sich mit erfahrenen Triathleten, wie Sie Ihr Programm erweitern können um Ihren Fortschritt weiter voran zu treiben, genießen Sie den Sport und bleiben Sie Unfall frei. Für gewöhnlich ist das ein Programm welches die Basis/Kraft und Renn-Tempo oder Schnelligkeit für eine gewisse Zeit umfasst um Ihre beste Körperform am Rennen zu erreichen. Die Grund- und Kraftphasen sind da um Ihre Beweglichkeit zu erhöhen und Ihre Körperstärke zu verbessern, so dass Sie später den höheren Anforderungen in den schwierigeren Tempophasen gerecht werden. Auf längere Sicht, ohne diese Phasen, werden Sie sich nicht sportlich weiter entwickeln oder noch schlimmer, die Verletzungsgefahr erhöht sich.

Beim Beginn des Trainingsprogramms wird normalerweise Ihr Maximum- und Schwellen-Herzschlag geschätzt. Für diesen Artikel werden wir die RPE Berechnung benutzen, ausgearbeitet von G.A. Borg 1982 welches eine Selbstfestsetzung des Anstrengungsniveaus ist. Es ist eine kostengünstigere Version als einen EKG Apparat zu benutzen.

Das RPE Gradmesser reicht von 6 bis 20 und enthält eine möglichst genaue Messung für jede Trainingsintensität.

Das RPE Gradmesser

- 6 – Ruhezustand
- 7 – sehr, sehr leicht
- 9 – sehr leicht
- 11 - ziemlich leicht
- 13 - recht hart
- 15 - hart
- 17 - sehr hart
- 19 - sehr, sehr hart
- 20 - höchste Anstrengung

DAS 6 WOCHENPROGRAMM:

Dieses Programm ist speziell für Triathleten ausgearbeitet mit Rad/Laufstrecken und bildet die Eckpunkte für die Schlüsselsitzungen. Für jeden Berufstätigen gibt es eine vernünftige Anzahl Trainingseinheiten auch mit wenig Kenntnissen des Sports aber der trotzdem beim ersten Triathlonrennen ein anständiges Ergebnis erreichen möchte über die Sprint-Distanz 500 schwimmen, 20 Kilometer Rad fahren, und 5 Kilometer laufen.

Es ist ein einfacher Plan der Ihnen keine Mühe bereiten wird, vorausgesetzt Sie bringen die Hingabe mit. Am besten gehe ich nicht allzu sehr auf die feinen Einzelheiten ein.

Trainieren Sie einfach und genießen Sie den Spaß am Sport !

Falls Sie danach möchten das Triathlon Ihr Hobby oder Ihre Lebensart wird gibt es viele Möglichkeiten für weitere Auskünfte über Trainer, Ausrüstung, Ausrüstung, Rennkalender und so weiter.

- Erh = Erholung
- Min = Minuten
- @ = bei Herzschlag
- Rad/Laufen = Rad fahren und **direkt danach** Laufen
- Nummer 6 – 20 = RPE Gradmesser

6 WOCHEN TRAININGSPROGRAMM FÜR IHR ERSTES SPRINTRENNEN

| | Woche 1 | Woche 2 | Woche 3 | Woche 4 <u>Erholungswoche</u> |
|-------------------|--|--|---|--|
| Montag | Schwimmen: 500 Meter 9-11 Rad: leicht 40 Minuten. @ 9-11 | RUHETAG | RUHETAG | RUHETAG // 1 |
| Dienstag | Rad: leicht 40 Minuten @ 9-11 Laufen: 20Min. @ 11 | Rad/Laufen Rad: leicht, 45 Minuten @ 11 <i>sofort danach</i> Laufen: 20 Min. Erste 5 Min. @ 13, danach @ 11 | Rad/Laufen: Rad: 50 Minuten mit 5x2Minuten bei 2Minuten Erholung @ 13-15 <i>danach</i> Laufen: 15Minuten. Di ersten 10 Minuten @ 13 | Rad/Laufen: Rad: 40Min mit 5x2Minuten in 1.30 Erholung @ 13-15 <i>sofort danach</i> Laufen: 15 Min. Die ersten 10Min @ 13 |
| Mittwoch | Laufen: 20Min @ 11 | Schwimmen: 600 Meter <i>ohne</i> Pause @ 11 Laufen. 25 Min. @ 11 | Schwimmen: 600 Meter ohne Pause @ 11 | Schwimmen: 500 Meter <i>ohne</i> Pause @ 11 |
| Donnerstag | Schwimmen: 500 Meter @ 9-11 | Schwimmen: 10x50Meter bei 400Meter @ 13, danach 100Meter sehr leicht @ 9 | Laufen: Leicht 30Minuten @ 11 | RUHETAG // 2 |

| | | | | |
|----------------|---|---|---|--|
| Freitag | Laufen: 20 Minuten @ 11 | Laufen: Leicht 25 Minuten @ 11 | Schwimmen: 600 Meter in 2x (6x26M @ 17 bei 1Minute.Erholung) 3 Min. Erholung zwischen jeder Serie, dann das Restschwimmen @ 11 | Schwimmen: 700M, bei 10x50M Danach 10 Sek. Erholung @ 15, die Reststrecke leicht schwimmen @ 9-11 |
| Samstag | Rad/Laufen: Rad: 50Minuten und <u>sofort danach</u> Laufen: 20 Minuten @ Stufe 11 | Rad/Laufen: Rad: 50Minuten @ 11 <u>sofort danach</u> Laufen: 20 Minuten @ 11 | Rad/Laufen: Rad: <i>kupiertes Gelände</i> , 60 Min @ 11-13 <u>sofort danach</u> Laufen: 20 Min @ Stufe 11-13 | Rad/Laufen: Rad: 40Min. mit 5x2Min auf 1:30 Erholung @ 13-15 <u>sofort danach</u> Laufen: 15Minuten Die ersten 10Minuten @ 13 |
| Sonntag | Rad: 50 Minuten @ 11 Schwimmen: 15 Minuten @ 11 | Rad: über kupiertes Gelände 50 Minuten @11-13 Schwimmen: sehr leicht bei Stufe 9 | Rad: sehr leicht 50-60 Minuten mit Erholung @ 7 Schwimmen: 20 Minuten, wenn möglich im See oder Meer, @ 11 | Schwimmen: Leicht 15-20Min Erholungstempo @ 9 |

| Woche 5 | | Woche 6 <u>RENNWOCHE</u> |
|-------------------|--|--|
| Montag | Rad: Leicht, 60 Minuten @ 9-11 | RUHETAG |
| Dienstag | Rad/Laufen: Rad: 50Min mit 7x2Minuten Bei 1Min Erholung @ 15-17 <u>sofort danach</u> Laufen: 20 Min, die ersten 15 Minuten @ 15 dann leicht @ 11 | Rad/Laufen: Rad: 30Min. mit 4-5x 2Min. bei 3 Min. Erholung @ 15-17 <u>sofort danach</u> Laufen: 15 Minuten zu 3x2Min.bei 2Min Erholung @15-17, danach leicht fahren @ 11 |
| Mittwoch | Laufen: 30Minuten @ 11 | Rad: 40 Minuten @ 11-13 |
| Donnerstag | Schwimmen: 800M mit 3x (4x25M @ 19 bei 1Min.Erholung), 3Min Erholung zwischen jeder Serie @ 11 | Schwimmen: Leicht, 15- 20Min. @ 9-11 mit einem 25M Aufholen bei jeder 3 Bahn auf 15 Laufen: 15-20Minuten @ 11 |
| Freitag | Laufen: 35Minuten @ 11 | RUHETAG |

| | | |
|----------------|--|---|
| | | |
| Samstag | Rad/Laufen: Rad: 60Min. mit 7x2Min. bei 1Minute Erholung @ 15-17 <i>sofort danach</i> Laufen: 25Minuten, die ersten 15-17Minuten @ 15 danach leicht @ 11 | Rad: 20-30Minuten leichte Bewegung @ 9-11 Schwimmen: 10Minuten leichte Bewegung @ 9-11 |
| Sonntag | Rad: 60 Minuten in sehr erholsamen Tempo @ 7 Schwimmen: 25Minuten, wenn möglich im See oder Meer, @ 11 | <u>RENNTAG</u> |
| | | |

So jetzt haben Sie ein Trainingsprogramm und Sie sehen daraus dass es gar nicht so schwierig ist ungefähr 1 Stunde am Tag aktiv zu sein um an einem Rennen teilnehmen zu können. Zögern Sie nicht, versuchen Sie es, es wird Ihnen viel Freude bereiten!! Viel Glück und lassen Sie mich wissen wie es Ihnen geht.

Grant Giles (Aeromax Training)

Aeromax Europe AG
Grant Giles, Direktor
Stufe -2 als Triathlon Trainer
Webseite: www.aeromaxteam.com