



DER ERFOLGREICHE TRIATHLON

DIE KRONE DES AUSDAUERSPORTS



DER ERSTE TRIATHLON – DAS SCHAFFEN SIE!

Bestimmt haben Sie schon einmal mit dem Gedanken an eine erfolgreiche Triathlonteilnahme gespielt. Oder Sie haben schon Triathlonerfahrung und denken jetzt an längere Distanzen oder Zeitverbesserungen auf Ihrer Lieblingsdistanz. Für den Triathlon gilt, was für alle Ausdauersportarten gilt. Je höher die Ziele, desto höher der notwendige Trainingsaufwand, um diese Ziele zu erreichen.

Wenn es Ihnen aber nur darum geht, bei einer »Volksdistanz« einmal in diesen faszinierenden Sport hineinzuschnuppern, dann ist das mit drei bis vier Stunden Training pro Woche problemlos möglich. 500 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen – das ist die klassische Triathlon-Einsteigerdistanz. Um einen solchen Wettkampf erfolgreich zu beenden reicht es, jede der drei Disziplinen einmal pro Woche zu trainieren. Natürlich ist das nicht zu vergleichen mit dem Aufwand eines Triathlonprofis in der Ironmanvorbereitung. Da sind 25 - 30 Stunden keine Seltenheit.



Mein Tipp: Ihr erster Triathlon sollte ein Volkstriathlon sein: ca. 500 m Schwimmen, 20 km Radfahren, 5 km laufen. Das schaffen Sie mit drei bis vier Trainingseinheiten pro Woche.



WIE WERDEN TRIATHLETEN GEMACHT?

Fast alle Triathleten sind Quereinsteiger. Sie haben bereits Erfahrungen in einer der drei Disziplinen und suchen jetzt eine neue Herausforderung. Dabei spielt es kaum eine Rolle, welche die ursprüngliche Sportart ist.

Schwimmen

Als Schwimmer/in beherrschen Sie bereits einen Bewegungsablauf, der mit zunehmendem Alter immer schwieriger zu erlernen ist. Allerdings ist das Schwimmen die Disziplin mit dem geringsten zeitlichen Anteil am Wettkampf.

Radfahren

Als Radfahrer/in sind Sie mit ca. 50% der gesamten Wettkampfzeit am längsten in Ihrer Lieblingsdisziplin unterwegs. Als starker Radfahrer sammeln Sie die schnellen Schwimmer sehr bald wieder ein.

Laufen

Als Läufer/in haben Sie den Vorteil, dass Sie nach dem Schwimmen und Radfahren fast immer noch genug »Körner« aktivieren können, um das Feld von hinten nach und nach aufzurollen. Das motiviert unglaublich.



Ganz gleich, in welcher der drei Disziplinen Sie schon etwas Erfahrung haben. Sie ist eine tolle Grundlage!



SCHWIMMEN – DIE UNGELIEBTE DISZIPLIN

Ich kenne viele Triathleten, für die das Schwimmen der blanke Horror ist. Wohl dem, der es schon als Kind gelernt hat. Wenn Sie das Schwimmen unter Anleitung erlernen möchten, dann schließen Sie sich einem Triathlonverein an und keinem reinen Schwimmverein. Es ist kein gutes Gefühl, wenn Ihnen im Schwimmclub 12-jährige Kids im Wasser die Hacken zeigen.

In einem Triathlonverein ist die Leistungsdichte meist nicht so groß. Dort gibt es fast immer Leidensgenossen, die ihre ersten Kraulzüge erlernen wollen. Gehen Sie doch einfach mal zu einem Probetraining. Dann können Sie sehen, ob Sie schon für ein Vereinstraining bereit sind, oder doch erst noch ein paar Monate öffentliche Badezeiten für Ihr Training nutzen sollten.

Aber lassen Sie sich nicht von Ihrer ersten Triathlonerfahrung abhalten, nur weil Sie (noch) nicht kraulen können. Gerade bei einem Volkstriathlon werden Sie nicht der Einzige sein, der die paar hundert Meter per Brustschwimmen absolviert. Ihr vorläufiges Trainingsziel sollte vor allem sein, nicht vollkommen erschöpft aus dem Wasser kommen. Es kommen ja noch zwei Disziplinen.



Mein Tipp: Wenn es einen Triathlonclub in Ihrer Nähe gibt, denken Sie über einen Besuch nach! Dort finden Sie oft Mitstreiter aller Alters- und Leistungsklassen.



RADFAHREN – DER ZEITBRINGER

Das Radfahren ist im Amateurbereich die wichtigste Disziplin. Dort können Sie am meisten Zeit gut machen. Und das Schöne daran ist, dass Sie sehr schnell besser werden, wenn Sie einfach nur regelmäßig fahren. Dabei ist es vorerst vollkommen egal, ob Sie Ihr Radtraining auf dem Hometrainer, einem Hollandrad, einem alten Treckingrad oder einem High-Tech-Boliden für mehrere Tausend Euro absolvieren.

Vorerst geht es ausschließlich um das Training der spezifischen Radmuskulatur. Welche Geschwindigkeit Sie dabei erreichen, ist absolute Nebensache. Deshalb sollten Sie Ihr Radtraining auch nach Zeit und nicht nach km gestalten. Wenn Sie zwei Stunden mit einer bestimmten Pulsbelastung fahren und dabei einen 20er Schnitt erreichen, haben Sie den gleichen Trainingseffekt, als wären Sie zwei Stunden mit der gleichen Pulsfrequenz auf dem Rennrad gefahren, aber mit einem 25er Schnitt. Und wenn Sie dann richtig Spaß an diesem fantastischen Sport gewonnen haben, ist immer noch Zeit, an die Anschaffung eines besseren Rades zu denken.



Mein Tipp: Die Trainingsdauer und die (Puls-) Belastung sind für den Trainingseffekt verantwortlich. Die Geschwindigkeit spielt im Training kaum eine Rolle!



LAUFEN – DAS SCHAFFEN SIE AUCH NOCH

Laufen lernt man nur durch Laufen. Diese uralte Läuferweisheit verliert auch im Triathlon nichts von Ihrer Richtigkeit. Wer viel läuft wird auch schnell. Für einen Triathlon-Einsteiger reichtes aber vollkommen, ein- bis zweimal pro Woche die Laufschuhe zu schnüren. Schließlich bestreiten Sie mit Radfahren und Schwimmen noch zwei andere Ausdauerdisziplinen. Von diesem Training werden Sie auch für das Laufen profitieren – und umgekehrt. Dabei hat das Radfahren einen besseren Trainingseffekt für das Laufen als das Schwimmen. Die muskuläre Belastung beim Schwimmen und Laufen ist doch recht unterschiedlich. Aber je schneller Sie laufen können, desto mehr gewinnt spezifisches Lauftraining an Bedeutung.

Trainieren Sie in allen Disziplinen längere Distanzen, als Sie im Wettkampf bewältigen müssen. Sogenannte Überdistanzen helfen Ihrem Organismus, sich auf länger andauernde Belastungen einzustellen. Das gilt auf jeden Fall für Wettkämpfe bis zur Halbdistanz (1,9 km – 90 km - 21,1 km). Für die Langdistanz (3,8 km – 180 km – 42,2 km) ist Überdistanztraining nur noch auf dem Rad sinnvoll.



Das Laufen ist die am leichtesten zu trainierende Disziplin. Es entspricht vollkommen unserer genetischen Veranlagung und ist fast immer und überall wunderbar trainierbar.



TRIATHLON - EIN VERLETZUNGSARMER SPORT

Triathlon besteht aus drei Sportarten, die jede für sich, mit einem gewissen Verletzungsrisiko verbunden sind. Verletzungen resultieren fast immer aus einseitigen, hohen Belastungen. Und diese entstehen meist durch einseitige Beanspruchung der sportartspezifischen Muskulatur. Als Triathlet/in sind Sie da in einer privilegierten Situation.

Die drei Teilsportarten Schwimmen, Radfahren, Laufen belasten Ihren Bewegungsapparat sehr vielfältig, wodurch das Verletzungsrisiko durch Überbeanspruchung bestimmter Körperregionen deutlich reduziert wird. Hinzu kommt, dass selbst im Profibereich keine der drei Disziplinen so exzessiv trainiert werden kann, wie das bei reinen Spezialisten in nur einer der Disziplinen der Fall ist. Genau aus diesem Grund ist Triathlon auch eine hervorragende Sportart für alle, die mit ihrem Gewicht zu kämpfen haben. Wer jetzt z.B. ausschließlich läuft, wird aus rein physiologischen Gründen nicht so viel trainieren können, wie jemand, der seine sportlichen Aktivitäten auf drei Disziplinen verteilen kann.



Vor allem im Amateurbereich ist Triathlon eine gesunde, verletzungsarme Sportart. Die sehr unterschiedlichen Belastungsarten ermöglichen auch größere, verletzungsfreie Trainingsumfänge.



CHECKLISTE FÜR IHREN TRIATHLON

Übernommen von der DTU (Deutsche Triathlon Union)

Wettkampfvorbereitung

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> _Meldebestätigung | <input type="checkbox"/> _Sonnencreme | <input type="checkbox"/> _Verpflegung |
| <input type="checkbox"/> _Startpass | <input type="checkbox"/> _Schlauch/Luftpumpe | <input type="checkbox"/> _Personalausweis |
| <input type="checkbox"/> _Badeschlappen | <input type="checkbox"/> _Werkzeug | <input type="checkbox"/> _Transponder/Chip |

Vor dem Rennen (Schwimmen)

- | | | |
|---|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> _Schwimmkleidung | <input type="checkbox"/> _Vaseline/Öl | <input type="checkbox"/> _ggf. Neoprenanzug |
| <input type="checkbox"/> _Schwimmbrille | <input type="checkbox"/> _Badekappe | <input type="checkbox"/> _Uhr |

Wechselzone 1 (Schwimmen-Radfahren)

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> _Rad | <input type="checkbox"/> _Radflasche | <input type="checkbox"/> _Startnummernband |
| <input type="checkbox"/> _Helm & Radbrille | <input type="checkbox"/> _Radhandschuhe | <input type="checkbox"/> _Verpflegung (Gels u.ä.) |
| <input type="checkbox"/> _Radschuhe | <input type="checkbox"/> _Gummis/Klebeband | <input type="checkbox"/> _Handtuch |

Wechselzone 2 (Radfahren-Laufen)

- | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> _Laufschuhe | <input type="checkbox"/> _ggf. Socken | <input type="checkbox"/> _Verpflegung (Gels u.ä.) |
| <input type="checkbox"/> _Laufmütze | <input type="checkbox"/> _Baby-Puder | <input type="checkbox"/> _Handtuch |

Ziel

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> _Duschgel/Shampoo | <input type="checkbox"/> _Badeschlappen | <input type="checkbox"/> _Wechselkleidung |
| <input type="checkbox"/> _Verpflegung | <input type="checkbox"/> _Handtuch | |



NICHT HAUPTSÄCHLICH DIE LIEBLINGSDISZIPLIN TRAINIEREN!

Es macht unheimlich Spaß, schon im Training zeigen zu können, wo der Hammer hängt. Deshalb verbringen die meisten Triathleten auch zu viel Zeit in Ihrer Lieblingsdisziplin. Im Wettkampf geht es darum, alle drei Disziplinen in einer möglichst guten Gesamtzeit zu absolvieren. Im Training sollte es deshalb darum gehen, die Disziplin bevorzugt zu trainieren, die den größten Gewinn für die Gesamtzeit verspricht.

Um dieses Ziel zu erreichen, haben wir die go!-coach Triathlonanalyse entwickelt. Dieses Tool errechnet anhand Ihrer Bestzeiten in den einzelnen Disziplinen, welche der drei Disziplinen bevorzugt trainiert werden sollte, um mit möglichst geringem Zeitaufwand einen möglichst großen Zeitgewinn zu erreichen. Für die Erstellung der Trainingspläne wird das Ergebnis dieser Berechnung automatisch mit einbezogen.



Mein Tipp: Trainieren Sie nicht hauptsächlich in Ihrer Lieblingsdisziplin. Meist ist es effektiver, an der schwächsten Disziplin zu arbeiten, weil dort die größten Zeitverbesserungen zu erwarten sind.



DIE GO!-COACH TRIATHLONANALYSE

Ziel einer optimalen Triathlon-Trainingsplanung ist es, mit möglichst geringem Trainingsaufwand einen möglichst großen Zeitgewinn im Wettkampf zu erreichen. Hierfür sind vor allem folgende Faktoren zu beachten:

Die unterschiedliche Bedeutung der drei Disziplinen im Wettkampf

Vonder Gesamtzeiteines Triathlons entfallen auf: Schwimmen ca. 20%, Radfahren ca. 50%, Laufen ca. 30%. Dies gilt für Triathleten mit ungefähr ausgeglichener Leistungsfähigkeit. Diese sollten also in erster Linie Radfahren, dann Laufen und dann Schwimmen trainieren.

Die aktuelle Leistungsfähigkeit in den drei Disziplinen

Eine hohe Leistungsfähigkeit in einer Disziplin erfordert einen sehr hohen Trainingsaufwand, um eine Leistungssteigerung zu erreichen. Eine geringere Leistungsfähigkeit erfordert entsprechend einen geringeren Aufwand für eine Leistungssteigerung.

Das Alter

Die Trainierbarkeit der technischen Disziplinen nimmt mit zunehmendem Alter schneller ab, als die der weniger technischen Disziplinen. Schwimmen ist z.B. eine sehr technische Disziplin. Im höheren Alter ist eine spürbare Zeitverbesserung im Schwimmen schwerer zu erreichen als im jungen Alter.



Mit den individuellen Trainingsplänen von go!coach trainieren Sie immer bevorzugt die Disziplinen, in denen der größte Zeitgewinn zu erwarten ist.



DER TRAUM ALLER TRIATHLETEN – HAWAII

3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren 42,2 km Laufen. Das sind die Distanzen der Triathlon-Langdistanz. Und die weltweit bekannteste Langdistanz ist der Ironman auf Hawaii. Einmal im Leben in Hawaii starten zu können, das ist der Traum eines jeden Triathleten, der sich solche Distanzen erarbeitet hat. Da die Startplätze auf Hawaii aber limitiert sind, gilt es vorher, eine knallharte Qualifikation zu bestehen. So muss z.B. ein Athlet in der M55 (Männer 55 bis 59 Jahre) die Gesamtdistanz unter 10 Stunden bewältigen, um einen der begehrten Startplätze auf Hawaii zu ergattern. Rechnen Sie einfach mal nach. Dann werden Sie feststellen, welch fantastische Leistungen allein mit der Hawaii-Qualifikation verbunden sind.

Aber auch den Langdistanz-Startern von Hawaii wurde der Triathlon nicht in die Wiege gelegt. Das war ein langer Weg. Und die längste Reise beginnt bekanntlich mit dem ersten Schritt.

Wenn Sie diesen mit uns gehen wollen, dann melden Sie sich noch heute für eine vierwöchige, kostenlose Testphase bei go!coach an.

Auf den nächsten beiden Seiten finden Sie einen Beispielplan.



Mit go!coach haben sich schon einige Triathletinnen und Triathleten für den Ironman auf Hawaii qualifizieren können. Darauf sind wir natürlich ganz besonders stolz.



1

| Disziplin | Hinweise | Kilometer | BST Puls | BE |
|---------------|---|-----------|-------------------|------|
| | Mühlwiese, locker | 19,4 | 2. BST 128-141 | 28,5 |
| | Hägerdorn kurze Runde, locker | 55 | 2. BST 114-141 | 33 |
| | Siehe Schwimmplan 8_8_7 | 2,1 | | 21 |
| | Siebeneichenweg, zügig bitte integrieren Sie 3 Steigerungsläufe á 1 Minute (128-155) | 10,7 | 3.BST 142-155 | 20,5 |
| | Bergrade, locker | 60 | 2. BST 114-141 | 36 |
| Gesamt | | | | 139 |

Ihr Training der Vorwoche laut Trainingstagebuch: **5 Einheiten, 122 v**



5

- 1 Wir bewerten das vorgegebene Training auf dem aktuellen Trainingsplan. Je mehr Einheiten Sie ermöglichen, desto glücklicher wird der Smiley!
- 2 Jede Einheit wird in einem vorgegebenen Pulsbereich absolviert (BST = BelastungsSTufe). Erfolgreiches Training wird über die Pulsbelastung gesteuert und nicht über starre Zeitvorgaben. Aus Ihren persönlichen Angaben bei der Trainingsplananforderung ermitteln wir Ihre individuellen Belastungsstufen. Aus der Distanz und der BST ergeben sich die Belastungseinheiten (BE). Sie spiegeln die tatsächliche Trainingsbelastung wider und sind die Maßeinheit für das Training.
- 3 Mit go!-coach trainieren Sie auf Ihren persönlichen Trainingsstrecken. Bei Bedarf integrieren wir zusätzliche Trainingsmittel in die Einheiten, z.B. kurze Sprints oder Steigerungsläufe.
- 4 Für jede Schwimmtrainingseinheit bekommen Sie einen eigenen Bogen mit verschiedenen Übungen, den Sie auch bequem ausdrucken können. (siehe nächste Seite)
- 5 Wir bewerten das Training der Vorwoche. Je mehr BEs, desto besser! Zur Dokumentation Ihres Trainings nutzen Sie Ihr persönliches Trainingstagebuch.

 SCHWIMMPLAN 8_8_7 **6**

| Übung | Meter | Belastung | gesamt | Bemerkung |
|-------------------------------|----------|-----------|--------|--|
| Einschwimmen | 200m | 60% | 200m | Mindestens zwei Disziplinen |
| Abschlag / locker / 25m | 2 * 50m | 60% | 100m | Nach 25m von Abschlag auf Kraul wechseln |
| Faust / locker / 25m | 2 * 50m | 60% | 100m | Nach 25m von Faust auf Kraul wechseln |
| Kraul | 2 * 100m | 80% | 200m | Ziemlich flott |
| Kraul | 2 * 200m | 70% / 80% | 400m | Alle 50m das Tempo wechseln |
| Reißverschluss / locker / 25m | 2 * 50m | 60% | 100m | Nach 25m von Reißverschluss auf Kraul wechseln |
| Kraul | 2 * 200m | 80% / 90% | 400m | Jeweils die letzten 25m 90% |

6 Wir wählen für jede Schwimmeinheit jeweils einen von knapp 1000 eigens für go!-coach entwickelten Schwimmplänen aus.

7 Für jede Übung geben wir »Anstrengungsprozente« vor. Auch das Schwimmtraining wird über die gefühlte Belastung gesteuert und nicht über starre Zeitvorgaben.

8 Neben dem reinen Kraultraining beinhalten die Schwimmpläne verschiedene Technikübungen, mit denen Sie Ihre Performance im Wasser optimieren. In unseren FAQ finden Sie zu jeder Technikübung eine Anleitung.

Jeder Trainingsplan ist auf die individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten des Athleten zugeschnitten. Dieser Beispielplan stammt aus der laufenden Trainingsentwicklung und ist nur als Momentaufnahme einer langfristigen Trainingsplanung zu verstehen. Unsere Pläne kommen nicht von der Stange!



MIT GO!-COACH DURCH DEN WINTER UND 2017 RICHTIG DURCHSTARTEN

Das derzeitige Wintertraining ist übrigens der ideale Zeitpunkt für einen Einstieg bei go!-coach. Wir bieten 100% individuelle Wochentrainingspläne für Läufer und Triathleten aller Leistungsklassen. In der jetzigen Trainingsphase schafft go!-coach die optimale Grundlage für eine erfolgreiche Wettkampfsaison 2017. Zum Kennenlernen bieten wir eine vierwöchige kostenlose Testphase an.

IHR COACH

Andreas Oschmann arbeitet seit 1986 erfolgreich als Lauf- und Triathlon Coach und ist Trainer mehrerer Europa- und Weltmeister in diversen Altersklassen. Er ist Gründer und Chefentwickler der Online-Trainingsplattform www.go-coach.com

Als aktiver Läufer und Triathlet erreichte er u.a. folgende Ergebnisse:

1986: Klassensieger der M35 (offene Klasse) bei den Triathlon-Weltbestenwettkämpfen in Düsseldorf

1988: Marathonbestzeit 02:36:58 in Berlin

2012: 2. Platz seiner Altersklasse beim Ostseemann in Glücksburg (Triathlon-Landdistanz: 3,8 km Schwimmen, 180 km Rad, 42,2 km Laufen)