

Triathlon mit Performance Solutions:

Der Zwölf-Wochen-Plan zum Wettkampf

Wettkampf-Distanz: Sprint

Sportliches Niveau: Anfänger im ersten oder zweiten Wettkampf-Jahr beim Sprint-Triathlon

Aufwand pro Woche: Fünf bis sechs Stunden

Dieser Trainingsplan kommt in Verbindung mit einem Garmin Multisport-GPS-Gerät zum Einsatz. Der Plan ist so geschrieben, daß jede Einheit leicht zu verstehen ist und mithilfe der Garmin Training Center SW (oder via Garmin Connect) auf das Gerät geladen kann. So wird Ihr Garmin Gerät zum Trainingsbegleiter und führt Sie Schritt für Schritt durch jede Einheit.

Der Plan soll als Ausgangspunkt des Trainings dienen und flexibel sein, also können Sie einzelne Trainingseinheiten und -tage, wenn nötig, verschieben, um sie Ihrem Alltag anzupassen. Versuchen Sie aber zu vermeiden, daß zu viele harte Einheiten aneinandergesquetscht werden. Wenn Sie nicht genug Zeit haben, um eine Einheit vollständig durchzuführen, gehen Sie trotzdem los und tun, soviel Sie können. Ein 10-Minuten-Lauf ist besser als gar keiner und erinnert den Körper daran, wofür Sie trainieren.

Dieser Plan geht davon aus, daß der Sportler mit einer niedrigen bis mittleren aeroben Fitnessbasis ausgestattet ist. Wenn Sie von einer einzigen Sportart her kommen, sollten Sie alle 2-3 Wochen eine Einheit dieser Sportart durch Ihre schwächste Disziplin ersetzen.

Streben Sie danach, so beständig wie möglich zu sein. Beständigkeit ist der Schlüssel zu sportlicher Verbesserung. Denken Sie auf lange Sicht: in einer Woche werden Sie sich nicht wesentlich weiterentwickeln, aber in 12 Wochen können Sie einiges an Fortschritt erzielen.

Viel Glück und genießen Sie die Reise!

Technische Begriffe:

Atmungsmuster: Die Anzahl der Schwimmzüge zwischen zwei Atemzügen. Es ist sinnvoll, ein regelmäßiges Atmungsmuster zu haben. Dies hilft, Rhythmus und Fokus zu finden, besonders beim Freiluftschwimmen.

Aufbau: Eine Wiederholung oder Einheit, deren Intensität und/oder Tempo sich während ihrer Durchführung erhöht.

Erholung: Die Zeit innerhalb einer Trainingseinheit, während derer Sie stehen oder sich nur sehr langsam bewegen, um dem Körper Zeit zur Erholung zu geben, bevor der nächste Übungsteil beginnt.

Fang/Griff (Englisch: "catch") : Sobald Ihre Hand ins Wasser eintaucht, um den Schwimmzug zu beginnen, startet die Fangphase, in der Sie soviel Wasser wie möglich mit Handfläche und Unterarm greifen („fangen“) müssen, um den Körper über das Wasser zu ziehen.
(S.a. Fang-/Zug-/Schub-Phasen („catch“, „pull“, „push“) in der Schwimmtechnik.)

Fartlek: Eine Einheit, in der Geschwindigkeit und Intensität variiert werden, aber niemals angehalten wird. Wörtlich: Spiel mit der Geschwindigkeit.

FLS: Freiluftschwimmen: Schwimmen in einem See, einem Fluß, dem Meer etc. Viele Rennen finden im Freien statt, etliche Triathlons sind aber auch Schwimmbecken-basiert, besonders in der Früh- oder Spätsaison. Wenn Sie an einem Freiluftwettkampf teilnehmen, empfiehlt es sich, einige Male vor dem Wettkampf das Schwimmen im Freien zu üben.

Frei: Freistil. Auch Kraulstil.

Rücken: Rückenschwimmstil.

Technik: Technikeinheit: Trainingseinheit, in der das Hauptaugenmerk auf der Verbesserung der Technik liegt, anstatt auf Geschwindigkeit oder Intensität.

Totpunkt: Beim Radfahren gibt es zwei tote Punkte während des Pedaltritts: einen am oberen und einen am unteren Punkt des Tritts. Effizient zu treten bedeutet, die Zeit an jedem der beiden Totpunkte zu minimieren.

Turbo: Ein Gerät zum Radtraining, welches das Fahrrad in stationärer Position verankert und Widerstand auf den/die Reifen ausübt, um auch in Wohnung/Haus radfahren zu können. Üblicherweise ein dreieckiger Rahmen..

UPM: Umdrehungen pro Minute. Die Anzahl voller Umdrehungen, die ein Bein pro Minute beim Radfahren erzielt oder die Anzahl der Bodenkontakte eines Fußes innerhalb einer Minute beim Laufen. Auch Kadenz genannt.

Wdh: Wiederholte Zeit- oder Distanzübungen innerhalb einer Trainingseinheit.

ZT: Zeittest: ein Rennen gegen die Uhr, in welchem Sie versuchen, so weit wie möglich in einer gegebenen Zeit zu kommen oder so schnell wie möglich eine gegebene Distanz zu überwinden.

Intensitätsrichtlinien:**Leicht oder Zone 1:**

Aerobes Basisausdauertraining, 50-60% vom Maximalpuls. Diese Zone ist die Basis allen Ausdauertrainings und entscheidend für Ihre Fähigkeit, in den höheren Zonen trainieren zu können.

Stabil oder Zone 2:

Mittleres/oberes Niveau des aeroben Systems, 60-70% vom Maximalpuls. Sie sollten sich immer noch mit jemandem unterhalten können, wenn Sie auf diesem Niveau trainieren. Es liegt auf oder knapp unter dem Wettkampftempo der meisten Sportler.

Tempo oder Zone 3:

Diese Intensität kommt hauptsächlich bei Wiederholungstraining und progressiven Einheiten zum Einsatz und liegt bei 70-80% vom Maximalpuls. Sie entspricht dem Wettkampftempo eines sehr gut trainierten Sportlers. Unterhaltung in dieser Zone ist schwierig und typischerweise kurz.

Hart oder Zone 4:

Diese Zone liegt bei 80-90% vom Maximalpuls. Training in dieser Zone erhöht Ihre Fähigkeit, Sauerstoff und Laktat zu verarbeiten und verbessert Ihre maximale aerobe Kapazität, kann aber nur durchgehalten werden, wenn Sie eine gute Basis in den niedrigeren Zonen besitzen.

Max. oder Zone 5:

Nahe am maximal möglichen Tempo, nur kurz durchzuhalten (1-8 Minuten). Diese Intensität liegt bei 90-100% vom Maximalpuls und wird im Vergleich zu den anderen Zonen nur selten eingesetzt, kann aber große Fortschritte in der Leistungs-/Krafterzeugung und der maximalen Sauerstoffaufnahme bewirken.

Phase 1 - Aufbau der Basisfitness – Diese Phase entwickelt Ihre Grundlagenausdauer. Das ist ein Schlüsselabschnitt, der Sie auf die späteren, intensiveren Phasen vorbereitet. Seien Sie so konsequent wie möglich.

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Eins	<p>Locker Schwimmen 1: Satz 1: 200m Z1 Mischung aus Freistil und Rücken Satz 2: 3x200m Z1 Zug + 20s , an frühem Fang arbeiten Satz 3: 200m Z1 Mischung aus Freistil und Stoß Kümmern Sie sich nicht groß um Geschwindigkeit, sondern gewöhnen Sie sich daran, im Wasser zu sein und zu entspannen. Arbeiten Sie an der Technik, speziell an Fang und Körperdrehung.</p>	<p>Locker Laufen 20: Satz 1: 20min Z1 Machen Sie 5-10min leichtes Bewegungstraining vor dem Lauf. Versuchen Sie, Puls und Tempo konstant zu halten, also nicht zu hart loszulegen. Am Ende sollten Sie sich gut fühlen. 5min Dehnung zum Schluß.</p>	<p>Ruhetag: Nützen Sie den Ruhetag zur Erholung von den ersten beiden Trainingstagen. Sie meinen vielleicht, ihn nicht zu benötigen, doch das Ziel ist Konsequenz, und Erholung zu nehmen, bevor man meint, sie zu benötigen, hilft hierbei. Machen Sie leichte Dehnungsübungen oder nehmen Sie eine Massage, wenn möglich.</p>	<p>Locker Radfahren 50: Satz 1: 5min Z1 @ 90 UPM Satz 2: 5min Z1 @ 80 UPM. Satz 3: 35min Z1 Treten mit 90-95 UPM. Satz 4: 5min Sehr locker Kann auf Straße oder Turbo sein. Zielen Sie auf einen weichen Pedaltritt.</p>	<p>Technik Schwimmen .8: Satz 1: 200m Z1 Schwimmen, Mischung aus Freistil und Rücken. Satz 2: 3x(25m Stoß, 50m Drill, 75m Schwimmen) Z1+20s. Satz 3: 150m Zug oder Schwimmen Z1. Arbeiten Sie an der Erholungs- und Fangphase bei Zugbeginn.</p>	<p>Radfahren/Laufen-Baustein: Locker Radfahren 40: Satz 1: 5min Z1 @ 90 UPM Satz 2: 5min Z1 @ 80 UPM. Satz 3: 25min Z1 @ 95 UPM Satz 4: 5min sehr locker Sofort vom Rad und: Locker Laufen 20: Satz 1: 20min Z1. UPM hoch halten beim Laufen unmittelbar nach dem Radfahren. Ziel ca. 93-95 UPM. Nicht vergessen, während der Einheit zu trinken.</p>	<p>Beweglicher Ruhetag: Nehmen Sie einen Ruhetag, um von der Woche auszurasen. Idealerweise heute, er kann aber verschoben werden, wenn dies besser in Ihre Woche paßt. Leichtes Dehnen oder Massage, wenn möglich.</p>
Zwei	<p>Stabiles Schwimmen 1.3: Satz 1: 200m Z1 Schwimmen mit ein wenig Rückentechnik. Satz 2: 2x50m Stoß Z1 + 10s. Satz 3: 4x200m Schwimmen oder Zug Z2 + 20s. Satz 4: 200m Z1 Schwimmen. Zählen Sie die Züge auf jeder 3. 50m-Länge der 200m und versuchen Sie, diese Anzahl in den folgenden Einheiten zu reduzieren.</p>	<p>Langer Lauf 45: Satz 1: 45min Laufen in Z1. Halten Sie die Belastung konstant über die ganze Einheit. Das hilft beim Aufbau der Grundlagenausdauer, welche die schwereren, späteren Einheiten unterstützt. Halten Sie UPM konstant hoch und achten Sie auf saubere, aufrechte Lauftechnik. 5-10min leichtes Dehnen am Ende.</p>	<p>Stabiles Radfahren 50: Satz 1: 6min Z1 95 UPM Das Folgende 3x wiederholen: Satz 2: 3min Z1 einbeinig @ 90 UPM Beinwechsel alle 30s Satz 3: 8min Z2 @ 75 UPM Satz 4: 2min Z1 @ 85 UPM Abschließen mit: Satz 5: 5min Z1 Lockeres Treten. Diese Einheit auf dem Turbo oder einem Rollensatz durchführen.</p>	<p>Locker Schwimmen 1: Satz 1: 200m Z1 Mischung aus Freistil und Rücken Satz 2: 3x200m Z1 Zug + 20s , an frühem Fang arbeiten Satz 3: 200m Z1 Mischung aus Freistil und Stoß Nützen Sie diese Einheit, um die Beine von den letzten Tagen zu lockern. Entspannen Sie sich im Wasser und arbeiten Sie an Ihrer Technik.</p>	<p>Aufbaulauf 32: Satz 1: 15min Z1 Satz 2: 8min Z2 Satz 3: 4min Z3, Satz 4: 5min Z1 Machen Sie vor dem Lauf 10-15min Basis-Kraftübungen. Bauen Sie während der Einheit Ihr Tempo auf und halten Sie Ihre Form. Abschließen mit 10m Dehnen.</p>	<p>Lang Radfahren 90: Das Folgende 2x wiederholen: Satz 1: 35min Z1 Satz 2: 10min Z2 Fahren Sie auf leicht hügeligem Gelände. Machen Sie sich keine großen Sorgen, wenn Ihr Puls kurzzeitig bei Anstiegen in Z2 oder gar Z3 steigt. Bleiben Sie auch bergauf sitzen und treten Sie gleichmäßig. Locker Laufen 10: Satz 1: 10min Z1 Auslaufen. Nehmen Sie 30-50g Kohlenhydrate/h zu sich.</p>	<p>Beweglicher Ruhetag: Nehmen Sie einen Ruhetag idealerweise heute, er kann aber verschoben werden, wenn dies besser in Ihren Zeitplan paßt. Vermeiden Sie jedoch, harte Einheiten aneinanderzureihen. Arbeiten Sie an Ihrer Ernährung, besonders an der Erholung nach harten oder langen Einheiten, nach welchen Sie innerhalb von 30min Kohlenhydrate und Eiweiß zu sich nehmen müssen.</p>

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Drei	<p>Technik Laufen 30: Satz 1: 10min Z1 Das Folgende 6x wiederholen: Satz 2: 1min Z3 Satz 3: 1min Z1 Dann Satz 4: 8min Z1 Arbeiten Sie an der Technik während der Tempovariation. Halten Sie hohe UPM, bleiben Sie aufrecht und ziehen Sie die Knie hoch, egal ob Sie schnell oder langsam laufen.</p>	<p>Locker Schwimmen 1.3: Satz 1: 200m Z1 Mischung aus Freistil und Rücken Satz 2: 3x300m Z1 Zug + 30s , an frühem Fang arbeiten Satz 3: 200m Z1 Mischung aus Freistil und Stoß Leichte Erhöhung der Distanz. Konzentrieren Sie sich weiter mehr auf Technik als auf Geschwindigkeit. Diese Einheit baut Ihre aerobe Basis auf, ohne Ihr System zu sehr zu belasten.</p>	<p>Stabiles Radfahren 50: Satz 1: 5min Z1 95 UPM Das Folgende 3x wiederholen: Satz 2: 3min Z1 einbeinig @ 90 UPM Beinwechsel alle 30s Satz 3: 8min Z2 @ 75 UPM Satz 4: 2min Z1 @ 85 UPM Abschließen mit: Satz 5: 3min Z1 Lockeres Treten. Diese Einheit auf dem Turbo oder einem Rollensatz durchführen.</p>	<p>Wahl-Einheit: Wenn Sie sich müde fühlen, machen Sie heute einen Ruhetag. Andernfalls arbeiten Sie an Ihrer schwächsten Disziplin: Locker Laufen 20 oder Locker Radfahren 50 oder Stabiles Schwimmen 1.3. Arbeiten Sie an der Technik. Denken Sie nicht an Geschwindigkeit, sondern geben Sie sich ein paar Extrakilometer in Ihrer schwächsten Sportart.</p>	<p>Ruhetag: Wie alt sind Ihre Laufschuhe? Eine häufige Ursache für Verletzungen ist das Laufen in Schuhen, die durch Alter oder Abnutzung ihre Federwirkung oder Stabilität verloren haben. Wenn Ihre Schuhe älter sind als ein Jahr oder Sie in den letzten 6 Monaten viel gelaufen sind, könnte ein neues Paar sich auszahlen.</p>	<p>Radfahren/Laufen-Baustein: Locker Radfahren 40: Satz 1: 5min Z1 @ 90 UPM Satz 2: 5min Z1 @ 80 UPM. Satz 3: 25min Z1 @ 95 UPM Satz 4: 5min sehr locker Sofort vom Rad und: Locker Laufen 20: Satz 1: 20min Z1. UPM hoch halten beim Laufen unmittelbar nach dem Radfahren. Ziel ca. 93-95 UPM. Nicht vergessen, während der Einheit zu trinken.</p>	<p>Stabil FLS 30: Schwimmen Sie im Freien, um sich an diese Umgebung zu gewöhnen. Satz 1: 5min Z1 Das Folgende 2x wiederholen: Satz 2: 8min Z2 beidseitig atmen, wenn möglich Satz 3: 2min Erholung Abschließen mit: Satz 4: 5min Z1 Stoßen und Schwimmen. Genießen Sie es und steigen Sie erholt aus dem Wasser.</p>
Vier	<p>Ruhetag: Diese Woche ist zum Erholen und Testen. Machen Sie das Beste aus einigen leichteren Einheiten und Ruhetagen, um sich mental vorzubereiten auf die nächsten Wochen harter Arbeit.</p>	<p>Technik Schwimmen 1.2: Satz 1: 300m Z1 Schwimmen Mischung aus Freistil und Rücken. Satz 2: 5x(25m Stoß, 50m Drill, 75m Schwimmen) Z1 +20s. Satz 3: 150m Zug oder Schwimmen Z1. Versuchen Sie, einen Schwimmtrainer zu finden, der Ihren Schlag beobachtet und Ihnen Tipps für Ihre Technik geben kann.</p>	<p>Ruhetag: Machen Sie leichte Dehnungsübungen oder besuchen einen Yoga-Kurs, wenn Sie können. Lassen Sie Ihr Fahrrad warten, wenn Sie dies längere Zeit nicht getan haben.</p>	<p>Testlauf 40: Satz 1: 5min Z1 Satz 2: 3min Z2 Satz 3: 2min Z3 Satz 4: 5min Z1 Satz 5: 3km ZT So gut wie möglich. Zeit und Puls notieren. Satz 6: 10min Z1 Laufen in der Ebene. Versuchen Sie, denselben Ort auch für alle folgenden Tests zu verwenden. Gehen Sie es nicht zu hart an, versuchen Sie, während der Einheit aufzubauen.</p>	<p>Locker Radfahren 50: Satz 1: 5min Z1 @ 90 UPM Satz 2: 5min Z1 @ 80 UPM. Satz 3: 35min Z1 Treten mit 90-95 UPM. Satz 4: 5min sehr locker Auf der Straße oder dem Turbo. Achten Sie auf gleichmäßigen Tritt. Das hilft Ihnen, sich vom gestrigen harten Lauf zu erholen.</p>	<p>Test Schwimmen 1.2: Satz 1: 300m Z1 Schwimmen mit ein wenig Rückenstil. Satz 2: 4x50m + 15s , Steigerung alle 50m Z1-Z2-Z3-Z4. Satz 3: 50m Z1 Erholung. Satz 4: 400m ZT zur schnellstmöglichen Zeit. Nicht zu hart angehen. Zeit und Puls am Ende notieren. Satz 5: 4x25m Stoß Z2 + 10s, 150m Z1 Schwimmen.</p>	<p>Beweglicher Ruhetag: Nehmen Sie einen Ruhetag idealerweise heute, er kann aber verschoben werden, wenn dies besser in Ihren Zeitplan paßt. Vermeiden Sie jedoch, harte Einheiten aneinandertzueihen.</p>

Phase 2 - Steigerung der spezifischen Ausdauer - Diese Phase baut auf der Basisphase auf und beinhaltet mehr wettkampfspezifische Einheiten, in denen Sie auf oder über der Wettkampftintensität trainieren.

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Fünf	<p>Stabiles Schwimmen 1.4: Satz 1: 3x100m Z1 + 10s. Mischung aus Stoß, Zug und Schwimmen Satz 2: 3x300m Z2 Schwimmen + 30s. Satz 3: 200m Z1 Mischung aus Freistil und Rücken</p>	<p>Test Radfahren 60: Satz 1: 5min Z1 @ 85 UPM Satz 2: 5min Z2 @ 90 UPM Satz 3: 5min Z3 @ 95 UPM Satz 4: 5min Z1 Satz 5: 16km ZT So gut wie möglich. Zeit und Puls notieren. Satz 6: 10min Z1 Versuchen Sie, denselben Ort für künftige Tests zu verwenden - Straße oder Turbo.</p>	<p>Locker Laufen 30: Satz 1: 30min Z1 Machen Sie 5-10min leichtes Bewegungstraining vor dem Lauf. Versuchen Sie, Puls und Tempo konstant zu halten, also nicht zu hart loszulegen. Am Ende sollten Sie sich gut fühlen. 5min Dehnung zum Schluß.</p>	<p>Ruhetag: Wie wohl fühlen Sie sich auf Ihrem Fahrrad? Menschen geben Tausende aus für dessen Anschaffung, lassen es dann aber niemals richtig einrichten. Um 100-200€ kann solches eine gute Investition sein. Es hilft Ihnen nicht nur, sich auf dem Rad wohler zu fühlen und effizienter zu sein, sondern nützt auch Ihrem Laufen, da Sie dann nicht so ermüdet vom Rad steigen.</p>	<p>Locker Schwimmen 1.3: Satz 1: 200m Z1 Mischung aus Freistil und Rücken Satz 2: 3x300m Z1 Zug + 30s , an frühem Fang arbeiten Satz 3: 200m Z1 Mischung aus Freistil und Stoß Vergleichen Sie Zeiten und Zugzahl mit der gleichen Einheit aus Woche 3. Sie sollten bei gleicher Zugzahl schneller sein oder bei gleicher Geschwindigkeit weniger Züge benötigen.</p>	<p>Lang Radfahren 120: Das Folgende 2x wiederholen: Satz 1: 45min Z1 Satz 2: 15min Z2 Die lange Fahrt ein wenig verlängert. Fahren Sie auf leicht hügeligem Gelände. Bleiben Sie auch bergauf sitzen und treten Sie gleichmäßig.</p>	<p>Langer Lauf 50: Satz 1: 50min Laufen in Z1. Halten Sie die Intensität die ganze Einheit hindurch gleich. Die Beine können von der gestrigen langen Fahrt müde sein, also achten Sie darauf, gute Form zu bewahren, die UPM hoch zu halten und aufrecht zu laufen.</p>
Sechs	<p>Beweglicher Ruhetag: Aktualisieren Sie Ihr Trainingstagebuch heute, wenn Sie dies eine Zeit lang nicht getan haben. Es ist sinnvoll, Kommentare hinzuzufügen, wie Sie sich gefühlt haben und wie die Bedingungen beim Training waren. Dadurch erhalten Sie mehr Einblick darin, wie Sie das Training verkraften.</p>	<p>Tempo Schwimmen 1.6: Satz 1: 200m Z1 Schwimmen Freistil und Rücken Satz 2: 2x50m Z1 Drill + 10s Satz 3: 4x50m + 15s Steigerung alle 50m Z1-Z2-Z3-Z4. Satz 4: 3x300m Z3 Schwimmen + 30s Satz 5: 200m Z1 Schwimmen Freistil und Rücken Versuchen Sie, auf den 300m Wdh. Ihr Wettkampf-Tempo zu erreichen.</p>	<p>Locker Laufen 30: Satz 1: 30min Z1 Machen Sie 5-10min Mobilitätstraining vor dem Lauf. Arbeiten Sie weiter an Ihrer Technik, auch wenn Sie langsam laufen. Werden Sie nicht nachlässig. Heben Sie die Knie, laufen Sie aufrecht und halten Sie die UPM bei etwa 93-95.</p>	<p>Hügeliges Radfahren 90: Das Folgende 3x wiederholen: Satz 1: 20min Z1 @ 90 UPM Satz 2: 10min Z2 @ 75 UPM Lange Fahrt über hügeliges Gelände. Treten Sie gleichmäßig bei den Steigungen. Vergessen Sie nicht, während der Fahrt zu trinken und zu essen.</p>	<p>Stabiles Schwimmen 1.5: Satz 1: 200m Z1 Schwimmen mit ein wenig Rückenstil. Satz 2: 2x50m Stoß Z1 + 10s. Satz 3: 2x500m Schwimmen Z2 + 80s. Satz 4: 200m Z1 Schwimmen. Etwas längere Wdh. zur Verbesserung der Ausdauer. Zählen Sie weiterhin die Schläge bei jeder dritten 50m-Länge, um sicherzustellen, daß Sie Ihre Form halten.</p>	<p>Radfahren/Laufen-Baustein Tempo Radfahren 60: Satz 1: 5min Z1 @ 85 UPM Satz 2: 5min Z2 @ 90 UPM Satz 3: 5min Z3 @ 95 UPM Satz 4: 5min Z1 Satz 5: 30min Z3 @ 95 UPM Satz 6: 10min Z1 Direkt vom Rad loslaufen Tempo Laufen 20: Satz 1: 10min Z3 Satz 2: 10min Z1 Arbeiten Sie an der Form während des Laufs.</p>	<p>Wahl-Einheit: Wenn Sie sich müde fühlen, machen Sie heute einen Ruhetag. Andernfalls arbeiten Sie an Ihrer schwächsten Disziplin: Locker Laufen 20 oder Locker Radfahren 50 oder Locker Schwimmen 1.3. Arbeiten Sie an der Technik. Denken Sie nicht an Geschwindigkeit, sondern geben Sie sich ein paar Extrakilometer in Ihrer schwächsten Sportart. Gratulation! Sie haben die Hälfte Ihrer Vorbereitung geschafft. Bleiben Sie weiterhin konsequent in Ihrem Training.</p>

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Sieben	<p>Locker Schwimmen 1.4: Satz 1: 200m Z1 Mischung aus Freistil und Rücken Satz 2: 5x200m Z1 Zug + 20s , an frühem Fang arbeiten Satz 3: 200m Z1 Mischung aus Freistil und Stoß Verwenden Sie diese Einheit, um die Beine von den letzten Tagen zu lockern. Entspannen Sie im Wasser und arbeiten Sie an Ihrer Technik.</p>	<p>Fartlek-Lauf 40: Satz 1: 5min Z1 Satz 2: 4min Z2 Satz 3: 3min Z3 Satz 4: 2min Erholung Das Folgende 4x wiederholen: Satz 5: 2min Z3 Satz 6: 1min Z1 Satz 7: 1min Z4 Satz 8: 1min Z1 Dann abschließen mit: Satz 9: 6min Z1 Stellen Sie sicher, daß Ihre Erholungsmahlzeit bereit steht, bevor Sie diesen Lauf beginnen.</p>	<p>Beweglicher Ruhetag: Nehmen Sie einen Ruhetag idealerweise heute, er kann aber verschoben werden, wenn dies besser in Ihren Zeitplan paßt. Vermeiden Sie jedoch, harte Einheiten aneinanderzureihen.</p>	<p>Hügeliges Radfahren 90: Das Folgende 3x wiederholen: Satz 1: 20min Z1 @ 90 UPM Satz 2: 10min Z2 @ 75 UPM Lange Fahrt über hügeliges Gelände. Treten Sie gleichmäßig bei den Steigungen. Vergessen Sie nicht, während der Fahrt zu trinken und zu essen.</p>	<p>Tempo Schwimmen 1.6: Satz 1: 200m Z1 Schwimmen Frei und Rücken Satz 2: 2x50m Z1 Drill + 10s Satz 3: 4x50m + 15s Steigerung alle 50m Z1-Z2-Z3-Z4. Satz 4: 3x300m Z3 Schwimmen + 30s Satz 5: 200m Z1 Schwimmen Frei und Rücken Versuchen Sie, auf den 300m Wdh. Ihr Wettkampf-Tempo zu erreichen.</p>	<p>Langer Lauf 60: Satz 1: 60min Laufen in Z1. Leichte Erhöhung der Distanz Ihres langen Laufs. Arbeiten Sie weiter an Ihrer Technik. Nehmen Sie zwei Energiegels mit und essen Sie eines nach 20min und das andere nach 40min, um das Energieniveau hoch zu halten und schneller zu regenerieren.</p>	<p>Locker Radfahren 60: Satz 1: 5min Z1 @ 90 UPM Satz 2: 5min Z1 @ 80 UPM. Satz 3: 45min Z1 Treten mit 90-95 UPM. Satz 4: 5min sehr locker Auf der Straße oder dem Turbo. Achten Sie auf gleichmäßigen Tritt. Das hilft Ihnen, sich vom gestrigen harten Lauf zu erholen.</p>
Acht	<p>Ruhetag: Diese Woche ist zum Erholen und Testen. Nehmen Sie es locker und genießen Sie einige leichtere Einheiten.</p>	<p>Beweglicher Ruhetag: Machen Sie leichte Dehnungsübungen oder nehmen Sie eine Massage, wenn Sie können.</p>	<p>Locker Laufen 40: Satz 1: 40min Z1 Machen Sie 5-10min leichtes Mobilitätstraining vor dem Lauf. Wenn die Beine schmerzen, können Sie diese Einheit auch als Wasser-Jogging im Pool durchführen.</p>	<p>Test Schwimmen 1.2: Satz 1: 300m Z1 Schwimmen mit ein wenig Rückenstil. Satz 2: 4x50m + 15s Steigerung alle 50m Z1-Z2-Z3-Z4. Satz 3: 50m Z1 Erholung. Satz 4: 400m ZT zur schnellstmöglichen Zeit. Vergleichen Sie mit dem Test in Woche 2. Stabilisieren Sie sich für Satz 5: 4x25m Stoß Z2 + 10s, 150m Z1 Schwimmen.</p>	<p>Wahl-Einheit: Wenn Sie sich müde fühlen, machen Sie heute einen Ruhetag. Andernfalls arbeiten Sie an Ihrer schwächsten Disziplin: Locker Laufen 20 oder Locker Radfahren 50 oder Locker Schwimmen 1.3. Arbeiten Sie an der Technik. Denken Sie nicht an Geschwindigkeit, sondern geben Sie sich ein paar Extrakilometer in Ihrer schwächsten Sportart.</p>	<p>Test Radfahren 60: Satz 1: 5min Z1 @ 85 UPM Satz 2: 5min Z2 @ 90 UPM Satz 3: 5min Z3 @ 95 UPM Satz 4: 5min Z1 Satz 5: 16km ZT so gut wie möglich. Zeit und Puls notieren. Satz 6: 10min Z1 Verwenden Sie denselben Ort wie für den Test in Woche 5.</p>	<p>Langer Lauf 60: Satz 1: 60min Laufen in Z1. Denken Sie daran, weiterhin an der Technik zu arbeiten - Knie hoch, UPM bei 94 und aufrecht laufen.</p>

Phase 3 - wettkampf-spezifisch - Nun ist der Großteil des harten Trainings geschafft und die Einheiten werden kürzer, sind aber dafür oft von höherer Intensität. Dies ist die Zeit, um zu üben, sich selbst stark zu fordern, so wie es im Wettkampf sein wird, und zu lernen, sein richtiges Tempo zu finden.

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Neun	<p>Tempo Schwimmen 1.5: Satz 1: 200m Z1 Schwimmen Freistil und Rücken Satz 2: 2x50m Z1 Drill + 10s Satz 3: 4x50m + 15s Steigerung alle 50m Z1-Z2-Z3-Z4. Satz 4: 800m Z3 Schwimmen + 30s Satz 5: 200m Z1 Schwimmen Freistil und Rücken Verwenden Sie die 800m Wdh., um Ihr Tempo für den Wettkampf zu üben. Stellen Sie sich vor, daß Sie im Wettkampf schwimmen.</p>	<p>Beweglicher Ruhetag: Nehmen Sie einen Ruhetag idealerweise heute, er kann aber verschoben werden, wenn dies besser in Ihren Zeitplan paßt. Vermeiden Sie jedoch, harte Einheiten aneinanderszureihen.</p>	<p>Testlauf 40: Satz 1: 5min Z1 Satz 2: 3min Z2 Satz 3: 2min Z3 Satz 4: 5min Z1 Satz 5: 3km ZT So gut wie möglich.. Zeit und Puls notieren. Satz 6: 10min Z1 Verwenden Sie denselben Ort wie bei Ihrem Lauftest in Woche 4. Gehen Sie es nicht zu hart an, kontrollieren Sie Ihre Leistung. Laufen Sie in denselben Schuhen wie später im Wettkampf und tragen Sie keine Socken, wenn Sie das nicht auch im Wettkampf vorhaben.</p>	<p>Locker Radfahren 40: Satz 1: 5min Z1 @ 90 UPM Satz 2: 5min Z1 @ 80 UPM. Das Folgende 5x wiederholen: Satz 3: 15s Z5 Treten mit 100-105 UPM. Satz 4: 4min 45s Z1 @ 90 UPM Abschließen mit: Satz 5: 5min Z1 Die Sprints werden helfen, Ihre Beine aufzuwecken.</p>	<p>Technik Schwimmen 1.2: Satz 1: 300m Z1 Schwimmen Mischung aus Freistil und Rücken. Satz 2: 5x(25m Stoß, 50m Drill, 75m Schwimmen) Z1 +20s. Satz 3: 150m Zug oder Schwimmen Z1. Arbeiten Sie an Erholungs- und Fangphase vor jedem Zug.</p>	<p>Wettkampf-Simulation Tempo Radfahren 50: Satz 1: 5min Z1 @ 85 UPM Satz 2: 5min Z2 @ 90 UPM Satz 3: 5min Z3 @ 95 UPM Satz 4: 5min Z1 Satz 5: 20km Z3 @ 95 UPM Direkt vom Rad loslaufen Tempo Laufen 25: Satz 1: 3km Z3 Satz 2 10min Z1 Verwenden Sie diese Einheit, um das Wettkampftempo zu üben. Verwenden Sie Ihre Wettkampfausrüstung.</p>	<p>Locker Laufen 30: Satz 1: 30min Z1 Machen Sie 5-10min leichtes Bewegungstraining vor dem Lauf. Versuchen Sie, Puls und Tempo konstant zu halten, also nicht zu hart loszulegen. Am Ende sollten Sie sich gut fühlen. 5min Dehnung zum Schluß.</p>
Zehn	<p>Max. Schwimmen 1.2: Satz 1: 200m Z1 Schwimmen mit ein wenig Rückenstil. Satz 2: 2x50m Stoß Z1 + 10s. Satz 3: 4x50m as 25m Z5, 25m Z1 + 30s Satz 4: 100m Z1 Schwimmen und Stoß Satz 5: 400m Z3 Schwimmen Satz 6: 200m Z1 Schwimmen.</p>	<p>Locker Radfahren 40: Satz 1: 5min Z1 @ 90 UPM Satz 2: 5min Z1 @ 80 UPM. Das Folgende 5x wiederholen: Satz 3: 15s Z5 Treten mit 100-105 UPM. Satz 4: 4min 45s Z1 @ 90 UPM Abschließen mit: Satz 5: 5min Z1 Auf der Straße oder dem Turbo. Die Sprints werden helfen, Ihre Beine aufzuwecken.</p>	<p>Aufbaulauf 40: Satz 1: 15min Z1 Satz 2: 12min Z2 Satz 3: 8min Z3, Satz 4: 5min Z1 Versuchen Sie, dasselbe Tempo zu halten wie beim Lauf vorige Woche, aber diesmal etwas länger. Am Ende 10min Dehnen.</p>	<p>Ruhetag: Genießen Sie es, ein wenig auszuschlafen, und machen Sie leichte Dehnungsübungen oder Yoga am Abend. Reservieren Sie einen Servicetermin für Ihr Fahrrad, damit dies nicht in letzter Minute vor dem Wettkampf geschehen muß.</p>	<p>Tempo Schwimmen 1.5: Satz 1: 200m Z1 Schwimmen Freistil und Rücken Satz 2: 2x50m Z1 Drill + 10s Satz 3: 4x50m + 15s Steigerung alle 50m Z1-Z2-Z3-Z4. Satz 4: 800m Z3 Schwimmen + 30s Satz 5: 200m Z1 Schwimmen Freistil und Rücken Verwenden Sie die 800m Wdh., um Ihr Tempo für den Wettkampf zu üben. Stellen Sie sich vor, daß Sie im Wettkampf schwimmen.</p>	<p>Lang Radfahren 90: Das Folgende 2x wiederholen: Satz 1: 35min Z1 Satz 2: 10min Z2 Fahren Sie auf leicht hügeligem Gelände. Machen Sie sich keine großen Sorgen, wenn Ihr Puls kurzzeitig bei Anstiegen in Z2 oder gar Z3 steigt. Locker Laufen 10: Satz: 10min Z1 Auslaufen. Nehmen Sie 30-50g Kohlenhydrate/h zu sich.</p>	<p>Locker Laufen 40: Satz 1: 40min Z1 Machen Sie 5-10min leichtes Mobilitätstraining vor dem Lauf. Wenn die Beine schmerzen, können Sie diese Einheit auch als Wasser-Jogging im Pool durchführen.</p>

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Elf	<p>Locker Schwimmen 1.6: Satz 1: 200m Z1 Mischung aus Freistil und Rücken Satz 2: 3x400m Z1 Zug + 20s , an frühem Fang arbeiten Satz 3: 200m Z1 Mischung aus Freistil und Stoß Längere Wdh. zur Wettkampfvorbereitung. Wenn Sie Ihr Rennen in einem Schwimmanzug bestreiten werden, verwenden Sie ihn für diese Einheit.</p>	<p>Fartlek-Lauf 40: Satz 1: 5min Z1 Satz 2: 4min Z2 Satz 3: 3min Z3 Satz 4: 2min Erholung Das Folgende 4x wiederholen: Satz 5: 2min Z3 Satz 6: 1min Z1 Satz 7: 1min Z4 Satz 8: 1min Z1 Dann abschließen mit: Satz 9: 6min Z1 Forcieren Sie nicht das Tempo, sondern konzentrieren Sie sich auf die Technik und lassen die Geschwindigkeit von selbst kommen.</p>	<p>Wahl-Einheit: Wenn Sie sich müde fühlen, machen Sie heute einen Ruhetag. Andernfalls arbeiten Sie an Ihrer schwächsten Disziplin: Locker Laufen 30 oder Locker Radfahren 60 oder Technik Schwimmen 1.2. Arbeiten Sie an der Technik. Denken Sie nicht an Geschwindigkeit, sondern geben Sie sich ein paar Extrakilometer in Ihrer schwächsten Sportart.</p>	<p>Hart Radfahren 55: Satz 1: 5min Z1 @ 85 UPM Satz 2: 5min Z2 @ 90 UPM Satz 3: 5min Z3 @ 95 UPM Satz 4: 5min Z1 Das Folgende 4x wiederholen: : Satz 5: 3min Z4 @ 95 UPM Satz 6: 2min Z1 @ 85 UPM Satz 7: 30s Z5 @ 100 UPM Satz 8: 2min Z1 @ 85 UPM Abschließen mit: Satz 9: 5min Z1 @ 90UPM</p>	<p>Tempo Schwimmen 1.5: Satz 1: 200m Z1 Schwimmen Freistil und Rücken Satz 2: 2x50m Z1 Drill + 10s Satz 3: 4x50m + 15s Steigerung alle 50m Z1-Z2-Z3-Z4. Satz 4: 800m Z3 Schwimmen + 30s Satz 5: 200m Z1 Schwimmen Freistil und Rücken Verwenden Sie die 800m Wdh., um Ihr Tempo für den Wettkampf zu üben. Stellen Sie sich vor, daß Sie im Wettkampf schwimmen.</p>	<p>Lang Radfahren 90: Das Folgende 2x wiederholen: Satz 1: 35min Z1 Satz 2: 10min Z2 Fahren Sie auf leicht hügeligem Gelände. Machen Sie sich keine großen Sorgen, wenn Ihr Puls kurzzeitig bei Anstiegen in Z2 oder gar Z3 steigt. Bleiben Sie auch bergauf sitzen und treten Sie gleichmäßig. Locker Laufen 10: Satz 1: 10min Z1 Auslaufen. Nehmen Sie 30-50g Kohlenhydrate/h zu sich.</p>	<p>Ruhetag: Gratulation - die ganze schwere Arbeit ist nun getan. Beginnen Sie, sich Ihren Wettkampf vorzustellen, um sich mental darauf einzustimmen.</p>
Zwölf	<p>Max. Schwimmen 1.2: Satz 1: 200m Z1 Schwimmen mit ein wenig Rückenstil. Satz 2: 2x50m Stoß Z1 + 10s. Satz 3: 4x50m as 25m Z5, 25m Z1 + 30s Satz 4: 100m Z1 Schwimmen und Stoß Satz 5: 400m Z3 Schwimmen Satz 6: 200m Z1 Schwimmen.</p>	<p>Ruhetag: Nehmen Sie heute eine Massage, aber nur, wenn Sie das auch schon zuvor regelmäßig getan haben. Andernfalls leichtes Dehnen. Erstellen Sie einen Zeitplan vom Vorabend des Wettkampfes bis zum Rennstart, um sich klarzumachen, was Sie tun und wo Sie sein müssen. Sehen Sie sich die Wettkampf-Webseite an oder die Renn-Informationen, die Sie erhalten haben.</p>	<p>Hart Radfahren 30: Satz 1: 3min Z1 @ 85 UPM Satz 2: 3min Z2 @ 90 UPM Satz 3: 5min Z3 @ 95 UPM Satz 4: 3min Z1 Das Folgende 2x wiederholen: : Satz 5: 2min Z4 @ 95 UPM Satz 6: 1min Z1 @ 85 UPM Satz 7: 30s Z5 @ 100 UPM Satz 8: 2min Z1 @ 85 UPM Abschließen mit: Satz 9: 5min Z1 @ 90UPM</p>	<p>Ruhetag: Beginnen Sie, Ihre Wettkampfausrüstung zusammenzustellen oder in Ihre Tasche zu packen, die Sie zum Wettkampf mitnehmen werden. Denken Sie auch an Ersatzteile von wichtigen Elementen wie Schwimmbrille, Schnürsenkel, Schläuche und Reserverad.</p>	<p>Beschleunigungslauf 20: Satz 1: 5min Z1 Das Folgende 5x wiederholen: Satz 2: 30s Z4 Satz 3: 1.5min Z2 Abschließen mit: Satz 4: 5min Z1 Laufen Sie auf weichem Untergrund und, wenn möglich, in Ihren Wettkampfschuhen. Forcieren Sie nicht das Tempo auf den 30s-Strecken. Sie sollten sich zunehmend sehr gut fühlen, also lassen Sie die Geschwindigkeit von selbst kommen.</p>	<p>Locker Schwimmen .5: Satz 1: 100m Z1 + 20s Satz 2: 100m Z2 + 20s Satz 3: 100m Z3 + 20s Satz 4: 4x25m Z4 + 20s Satz 5: 100m Z1 Freistil und Rücken Locker Radfahren 20: Satz 1: 20min Z2 @ 95UPM Verwenden Sie den Radfahrteil nur, um Gänge und Bremsen zu überprüfen und sicherzustellen, daß alles funktioniert. Versuchen Sie, beide Einheiten am Vormittag durchzuführen und am Nachmittag zu entspannen.</p>	<p>Wettkampf! Erscheinen Sie zum Wettkampf mit genügend Zeit im Gepäck, um nicht in Hektik oder Stress zu geraten. Verwenden Sie Ihren Garmin als Richtschnur durch den Bewerb, aber vertrauen Sie ebenso Ihrem Gefühl, um Sie durch das Rennen zu leiten. Der Puls ist oft höher als gewohnt aufgrund des Adrenalins. Versuchen Sie, auf oder unter jeder programmierten Zwischenzeit zu bleiben, so wie Sie es im Training geübt haben. Am wichtigsten aber: haben Sie Freude !</p>