

## **Triathlon mit Performance Solutions:**

### **Der Zwölf-Wochen-Plan zum Wettkampf**

#### **Wettkampf-Distanz: Sprint**

#### **Sportliches Niveau: Mittelniveau mit mindestens zwei Jahren Erfahrung im Sprint-Triathlon oder in der olympischen Triathlon-Distanz**

#### **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 aneinandergesetzt 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 eine gute aerobe Fitnessbasis hat und zumindest zwei Jahre Erfahrung im Sprint-Triathlon und/oder der olympischen Triathlondistanz besitzt.

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. Dieser Plan nimmt an, daß Sie bereits eine gute Grundlagenausdauer besitzen, also ist diese Phase relativ kurz.

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Eins</b>	<p><b>Locker Laufen 30:</b> 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><b>Stabiles Schwimmen 1.8:</b> Satz 1: 300m Z1 Schwimmen mit ein wenig Rückenstil. Satz 2: 2x50m Stoß Z1 + 10sec. Satz 3: 6x200m Schwimmen oder Zug Z2 + 20sec. Satz 4: 200m Z1 Schwimmen. Kümmern Sie sich nicht um Geschwindigkeit, arbeiten Sie an der Technik und zählen Sie die Züge auf jeder 3. 50m-Länge der 200m. Schreiben Sie sie auf für zukünftige Vergleiche.</p>	<p><b>Locker Radfahren 60:</b> 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 Kann auf Straße oder Turbo sein. Zielen Sie auf einen weichen Pedaltritt.</p>	<p><b>Technik Schwimmen 1.2:</b> Satz 1: 300m Z1 Schwimmen Mischung aus Freistil und Rücken. Satz 2: 5x(25m Stoß, 50m Drill, 75m Schwimmen) Z1+20sec. Satz 3: 150m Zug oder Schwimmen Z1. Versuchen Sie „Aufholen“ als Drill und machen Sie das Stoßtraining abwechselnd mit und ohne Brett.</p>	<p><b>Wahl-Einheit:</b> Arbeiten Sie an Ihrer schwächsten Disziplin: <b>Locker Laufen 30 oder Locker Radfahren 60 oder Stabiles Schwimmen 1.8.</b> Arbeiten Sie an der Technik. Denken Sie nicht an Geschwindigkeit, sondern geben Sie sich ein paar Extrakilometer in Ihrer schwächsten Sportart.</p>	<p><b>Radfahren/Laufen-Baustein:</b> <b>Locker Radfahren 60:</b> Satz 1: 5min Z1 @ 90 UPM Satz 2: 5min Z1 @ 80 UPM. Satz 3: 45min Z1 Satz 4: 5min sehr locker Direkt vom Rad loslaufen <b>Locker Laufen 20:</b> Satz 1: 20min Z1. Halten Sie die UPM hoch nach dem Radfahren, ungefähr bei 93-95 UPM. Vergessen Sie nicht, während der Einheit zu trinken.</p>	<p><b>Beweglicher Ruhetag:</b> 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>
<b>Zwei</b>	<p><b>Stabiles Schwimmen 1.8:</b> Satz 1: 300m Z1 Schwimmen mit ein wenig Rückenstil. Satz 2: 2x50m Stoß Z1 + 10sec. Satz 3: 6x200m Schwimmen oder Zug Z2 + 20sec. Satz 4: 200m Z1 Schwimmen. Zählen Sie Ihre Züge auf jeder 3. 50m-Länge und versuchen Sie, dieselbe Geschwindigkeit wie letzte Woche mit 1-2 Zügen weniger zu schwimmen.</p>	<p><b>Langer Lauf 50:</b> Satz 1: 50min 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><b>Beweglicher Ruhetag:</b> Nehmen Sie einen Ruhetag, um von der Woche auszurasen. Idealerweise heute, er kann aber verschoben werden, wenn dies besser in Ihren Zeitplan paßt.</p>	<p><b>Test Schwimmen 1.2:</b> Satz 1: 300m Z1 Schwimmen mit ein wenig Rückenstil. Satz 2: 4x50m + 15sec 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><b>Aufbaulauf 36:</b> Satz 1: 15min Z1 Satz 2: 10min Z2 Satz 3: 6min 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><b>Lang Radfahren 120:</b> Das Folgende 2x wiederholen: Satz 1: 45min Z1 Satz 2: 15min 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. <b>Locker Laufen 10:</b> Satz 1: 10min Z1 Auslaufen. Nehmen Sie 30-50g Kohlenhydrate/h zu sich.</p>	<p><b>Stabiles Radfahren 50:</b> 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: 5min Z1 Lockeres Treten. Diese Einheit auf dem Turbo oder einem Rollensatz durchführen.</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 Wettkampfintensität trainieren.

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Drei</b>	<p><b>Tempo Schwimmen 1.6:</b> Satz 1: 200m Z1 Schwimmen Freistil und Rücken Satz 2: 2x50m Z1 Drill + 10sec Satz 3: 4x50m + 15sec Steigerung alle 50m Z1-Z2-Z3-Z4. Satz 4: 3x300m Z3 Schwimmen + 30sec Satz 5: 200m Z1 Schwimmen Freistil und Rücken Versuchen Sie, auf den 300m Wdh. Ihr Wettkampf-Tempo zu erreichen.</p>	<p><b>Technik Laufen 30:</b> Satz 1: 10min Z1 Das Folgende 6x wiederholen: Satz 2: 1min Z3 Satz 3: 1min Z1 Abschließen mit: 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><b>Test Radfahren 60:</b> 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><b>Technik Schwimmen 1.2:</b> Satz 1: 300m Z1 Schwimmen Mischung aus Freistil und Rücken. Satz 2: 5x(25m Stoß, 50m Drill, 75m Schwimmen) Z1+20sec. Satz 3: 150m Zug oder Schwimmen Z1. Arbeiten Sie an Erholungs- und Fangphase vor jedem Zug.</p>	<p><b>Beweglicher Ruhetag:</b> Nehmen Sie einen Ruhetag, um auszurasten. Idealerweise heute, er kann aber verschoben werden, wenn dies besser in Ihre Woche paßt. Leichtes Dehnen oder Massage, wenn möglich.</p>	<p><b>Aufbaulauf 40:</b> 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><b>Lang Radfahren 120:</b> Das Folgende 2x wiederholen: Satz 1: 45min Z1 Satz 2: 15min Z2 Langes lockeres bis stabiles Fahren auf ebenem bis leicht hügeligem Gelände. Achten Sie darauf, die Kadenz bei 90-95 zu halten und effizient zu sein. Vergessen Sie nicht, während der Fahrt zu essen und zu trinken. Fahren Sie mit einer Gruppe von Freunden, wenn Sie können.</p>
<b>Vier</b>	<p><b>Locker Schwimmen 1:</b> Satz 1: 200m Z1 Mischung aus Freistil und Rücken Satz 2: 3x200m Z1 Zug + 20sec, 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><b>Hart Radfahren 70:</b> Satz 1: 5min Z1 @ 85 UPM Satz 2: 5min Z2 @ 90 UPM Satz 3: 5min Z3 @ 95 UPM Satz 4: 5min Z1 Das Folgende 5x wiederholen: Satz 5: 4min Z4 @ 95 UPM Satz 6: 4min Z1 @ 85 UPM Abschließen mit: Satz 7: 10min Z1 @ 90RPM</p>	<p>Arbeiten Sie an Ihrer schwächsten Disziplin: <b>Locker Laufen 30 oder Locker Radfahren 60 oder Stabiles Schwimmen 1.8.</b> Arbeiten Sie an der Technik. Denken Sie nicht an Geschwindigkeit, sondern geben Sie sich ein paar Extrakilometer in Ihrer schwächsten Sportart.</p>	<p><b>Testlauf 40:</b> 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><b>Stabiles Schwimmen 1.6:</b> Satz 1: 3x100m Z1 + 10sec. Mischung aus Stoß, Zug und Schwimmen Satz 2: 10x100m Z2 + 10sec. Die ersten 5 Zug und die letzten 5 Schwimmen Satz 3: 300m Z1 Mischung aus Freistil und Rücken Arbeiten Sie an Ihrem Schlag während der Zugphase und halten Sie Ihre Form, wenn Sie den Stoß durchführen.</p>	<p><b>Radfahren/Laufen-Baustein;</b> <b>Tempo Radfahren 50:</b> Satz 1: 5min Z1 @ 85 UPM Satz 2: 5min Z2 @ 90 UPM Satz 3: 5min Z3 @ 95 UPM Satz 4: 5min Z1 Satz 5: 20min Z3 @ 95 UPM Satz 6: 10min Z1 <b>Direkt vom Rad loslaufen Tempo Laufen 20:</b> Satz 1: 10min Z3 Satz 2 10min Z1 Arbeiten Sie an der Form während des Laufs.</p>	<p><b>Beweglicher Ruhetag:</b> 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
<b>Fünf</b>	<p><b>Tempo Schwimmen 1.6:</b> Satz 1: 200m Z1 Schwimmen Freistil und Rücken Satz 2: 2x50m Z1 Drill + 10sec Satz 3: 4x50m + 15sec Steigerung alle 50m Z1-Z2-Z3-Z4. Satz 4: 3x300m Z3 Schwimmen + 30sec Satz 5: 200m Z1 Schwimmen Freistil und Rücken Versuchen Sie, auf den 300m Wdh. Ihr Wettkampf-Tempo zu erreichen.</p>	<p><b>Locker Laufen 30:</b> Nach 5-10min leichten Mobilitätstrainings laufen Sie 30min im Pulsbereich Z1. 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><b>Stabiles Schwimmen 1.8:</b> Satz 1: 3x100m Z1 + 10sec. Mischung aus Stoß, Zug und Schwimmen Satz 2: 4x300m Z2 + 30sec. Die ersten 2 Zug und die letzten 2 Schwimmen Satz 3: 300m Z1 Mischung aus Freistil und Rücken Versuchen Sie, dieselben Geschwindigkeiten zu halten wie beim Stabilen Schwimmen 1.6 letzte Woche.</p>	<p><b>Ruhetag:</b> 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><b>Harter Lauf 50:</b> Satz 1: 5min Z1 Satz 2: 5min Z2 Satz 3: 5min Z3 Satz 4: 2min Erholung Das Folgende 3x wiederholen: Satz 5: 6min Z4 Satz 6: 2min Erholung Dann abschließen mit: Satz 7: 9min Z1 Versuchen Sie, bei der dritten Wdh. so schnell zu sein, wie bei der ersten. Halten Sie die Kadenz hoch, auch wenn Sie ermüden, und denken Sie an Ihre Erholungs-Verpflegung.</p>	<p><b>Hügeliges Radfahren 120:</b> Das Folgende 3x wiederholen: Satz 1: 30min 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><b>Stabiles FLS 30:</b> Schwimmen Sie im Freien, um sich wieder daran 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>
<b>Sechs</b>	<p><b>Ruhetag: Erholungswoche.</b> Massage oder leichte Dehnungseinheit – mit Schwerpunkt auf den großen Muskelgruppen: Gesäß und Oberschenkel.</p>	<p><b>Technik Schwimmen 1.2:</b> Satz 1: 300m Z1 Schwimmen Mischung aus Freistil und Rücken. Satz 2: 5x(25m Stoß, 50m Drill, 75m Schwimmen) Z1+20sec. 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><b>Locker Laufen 30:</b> 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><b>Ruhetag:</b> Genießen Sie es, ein wenig auszuschlafen, und machen Sie leichte Dehnungsübungen oder Yoga am Abend.</p>	<p><b>Wahl-Einheit:</b> Wenn Sie sich immer noch müde fühlen, machen Sie heute einen weiteren Ruhetag. Andernfalls arbeiten Sie an Ihrer schwächsten Disziplin: <b>Locker Laufen 30 oder Locker Radfahren 60 oder Stabiles Schwimmen 1.8.</b> Arbeiten Sie an der Technik. Denken Sie nicht an Geschwindigkeit, sondern geben Sie sich ein paar Extrakilometer in Ihrer schwächsten Sportart.</p>	<p><b>Radfahren/Laufen-Baustein:</b> <b>Tempo Radfahren 60:</b> 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 <b>Direkt vom Rad loslaufen Tempo Laufen 20:</b> Satz 1: 10min Z3 Satz 2: 10min Z1 Arbeiten Sie an der Form während des Laufs.</p>	<p><b>Langer Lauf 50:</b> Satz 1: 50min 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. <b>Gratulation!</b> Sie haben die Hälfte Ihrer Vorbereitung geschafft. Bleiben Sie weiterhin konsequent in Ihrem Training.</p>

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Sieben</b>	<p><b>Locker Schwimmen 1.4:</b> Satz 1: 200m Z1 Mischung aus Freistil und Rücken Satz 2: 5x200m Z1 Zug + 20sec, 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><b>Fartlek-Lauf 40:</b> 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><b>Locker Radfahren 60:</b> 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>	<p><b>Tempo Schwimmen 1.6:</b> Satz 1: 200m Z1 Schwimmen Freistil und Rücken Satz 2: 2x50m Z1 Drill + 10sec Satz 3: 4x50m + 15sec Steigerung alle 50m Z1-Z2-Z3-Z4. Satz 4: 3x300m Z3 Schwimmen + 30sec Satz 5: 200m Z1 Schwimmen Freistil und Rücken Versuchen Sie, auf den 300m Wdh. Ihr Wettkampf-Tempo zu erreichen.</p>	<p><b>Hügeliges Radfahren 120:</b> Das Folgende 3x wiederholen: Satz 1: 30min Z1 @ 90 UPM Satz 2: 10min Z2 @ 75 UPM Bleiben Sie im Sattel bei den Anstiegen und üben Sie einen vollen Pedalkreis ohne ‚Totpunkte‘.</p>	<p><b>Langer Lauf 60:</b> 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><b>Beweglicher Ruhetag:</b> 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>
<b>Acht</b>	<p><b>Stabiles Schwimmen 1.5:</b> Satz 1: 200m Z1 Schwimmen mit ein wenig Rückenstil. Satz 2: 2x50m Stoß Z1 + 10sec. Satz 3: 2x500m Schwimmen Z2 + 50sec. 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><b>Stabiles Radfahren 50:</b> 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: 5min Z1 Lockeres Treten. Diese Einheit auf dem Turbo oder einem Rollensatz durchführen.</p>	<p><b>Aufbaulauf 40:</b> Satz 1: 15min Z1 Satz 2: 12min Z2 Satz 3: 8min Z3, Satz 4: 5min Z1 Verwenden Sie dieselbe Strecke wie in Woche 3. Sie sollten bei gleicher Belastung eine Steigerung der geschafften Distanz feststellen.</p>	<p><b>Beweglicher Ruhetag:</b> Nehmen Sie einen Ruhetag idealerweise heute, er kann aber verschoben werden, wenn dies besser in Ihren Zeitplan paßt. Haben Sie überlegt, welche Ausrüstung Sie im Rennen verwenden werden? Jetzt ist eine gute Zeit, dies zu klären, um die Verwendung im Training zu üben.</p>	<p><b>Tempo Radfahren 70:</b> 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: 8min Z3 @ 95 UPM Satz 6: 2min Z1 @ 85 UPM Dann abschließen mit: Satz 7: 10min Z1 @ 90RPM</p>	<p><b>Stabiles FLS 45:</b> Satz 1: 5min Z1 Das Folgende 3x wiederholen: Satz 2: 5min Z2 beidseitig atmen, wenn möglich Satz 3: 2min Erholung Satz 4: 3min Z3 Satz 5: 2min Erholung Abschließen mit: Satz 6: 4min Z1 Stoßen und Schwimmen. Verwenden Sie Schwimmbrille und Schwimmanzug, die Sie auch im Wettkampf einsetzen wollen. Üben Sie das schnelle Ausziehen des Anzugs am Ende der Einheit. (Ziehen Sie unterhalb auch etwas an.)</p>	<p><b>Stabiles Laufen 50:</b> Satz 1: 50min Laufen in Z2. Leichte Erhöhung der Intensität, um sich an länger dauernde höhere Belastung zu gewöhnen. Halten Sie UPM konstant hoch und achten Sie auf saubere, aufrechte Lauftechnik. 5-10min leichtes Dehnen am Ende.</p>

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Neun</b>	<p><b>Beweglicher Ruhetag:</b> Diese Woche ist zum Erholen und Testen. Nehmen Sie es locker und genießen Sie einige leichtere Einheiten.</p>	<p><b>Locker Laufen 30:</b> Satz 1: 30min 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><b>Test Schwimmen 1.2:</b> Satz 1: 300m Z1 Schwimmen mit ein wenig Rückenstil. Satz 2: 4x50m + 15sec 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 + 10sec, 150m Z1 Schwimmen.</p>	<p><b>Locker Radfahren 40:</b> Satz 1: 5min Z1 @ 90 UPM Satz 2: 5min Z1 @ 80 UPM. Das Folgende 5x wiederholen: Satz 3: 15sec Z5 Treten mit 100-105 UPM. Satz 4: 4min 45sec Z1 @ 90 UPM Abschließen mit: Satz 5: 5min Z1 Die Sprints werden helfen, Ihre Beine aufzuwecken.</p>	<p><b>Aufbau Schwimmen 1.8:</b> Satz 1: 3x100m Z1 + 10sec. Mischung aus Stoß, Zug und Schwimmen Satz 2: 600m Z2 Schwimmen + 60sec. Satz 3: 400m Z3 Schwimmen + 40sec Satz 4: 200m Z4 Satz 5: 300m Z1 Mischung aus Freistil und Rücken Achten Sie auf Ihre Technik, wenn Sie Ihre Geschwindigkeit erhöhen. Denken Sie daran, Ihren Arm während der Erholungsphase zu entspannen.</p>	<p><b>Wahl-Einheit:</b> Arbeiten Sie an Ihrer schwächsten Disziplin: <b>Locker Laufen 30 oder Locker Radfahren 60 oder Stabiles Schwimmen 1.8.</b> Arbeiten Sie an der Technik. Denken Sie nicht an Geschwindigkeit, sondern geben Sie sich ein paar Extrakilometer in Ihrer schwächsten Sportart.</p>	<p><b>Test Radfahren 60:</b> 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 beim Test in Woche 3.</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
<b>Zehn</b>	<p><b>Technik Schwimmen 1.2:</b> Satz 1: 300m Z1 Schwimmen Mischung aus Freistil und Rücken. Satz 2: 5x(25m Stoß, 50m Drill, 75m Schwimmen) Z1+20sec. Satz 3: 150m Zug oder Schwimmen Z1. Arbeiten Sie an Erholungs- und Fangphase vor jedem Zug.</p>	<p><b>Locker Radfahren 40:</b> Satz 1: 5min Z1 @ 90 UPM Satz 2: 5min Z1 @ 80 UPM. Das Folgende 5x wiederholen: Satz 3: 15sec Z5 Treten mit 100-105 UPM. Satz 4: 4min 45sec Z1 @ 90 UPM Abschließen mit: Satz 5: 5min Z1 Auf der Straße oder dem Turbo. Die Sprints werden helfen, Ihre Beine aufzuwecken.</p>	<p><b>Testlauf 40:</b> 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><b>Ruhetag:</b> 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><b>Tempo Schwimmen 1.5:</b> Satz 1: 200m Z1 Schwimmen Freistil und Rücken Satz 2: 2x50m Z1 Drill + 10sec Satz 3: 4x50m + 15sec Steigerung alle 50m Z1-Z2-Z3-Z4. Satz 4: 800m Z3 Schwimmen + 30sec 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><b>Wettkampf-Simulation Tempo Radfahren 50:</b> 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 <b>Direkt vom Rad loslaufen Tempo Laufen 25:</b> Satz 1: 3km Z3 Satz 2 10min Z1 Verwenden Sie diese Einheit, um das Wettkampftempo zu üben. Verwenden Sie Ihre Wettkampfausrüstung.</p>	<p><b>Wahl-Einheit:</b> Wenn Sie sich immer noch müde fühlen, machen Sie heute einen weiteren Ruhetag. Andernfalls arbeiten Sie an Ihrer schwächsten Disziplin: <b>Locker Laufen 30 oder Locker Radfahren 60 oder Stabiles Schwimmen 1.8.</b> Arbeiten Sie an der Technik. Denken Sie nicht an Geschwindigkeit, sondern geben Sie sich ein paar Extrakilometer in Ihrer schwächsten Sportart.</p>
<b>Elf</b>	<p><b>Fartlek-Lauf 40:</b> 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 die Geschwindigkeit. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Technik, und die Geschwindigkeit wird von selbst kommen.</p>	<p><b>Locker Schwimmen 1.6:</b> Satz 1: 200m Z1 Mischung aus Freistil und Rücken Satz 2: 3x400m Z1 Pull + 20sec, 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><b>Wahl-Einheit:</b> Arbeiten Sie an Ihrer schwächsten Disziplin: <b>Locker Laufen 30 oder Locker Radfahren 60 oder Stabiles Schwimmen 1.8.</b> Arbeiten Sie an der Technik. Denken Sie nicht an Geschwindigkeit, sondern geben Sie sich ein paar Extrakilometer in Ihrer schwächsten Sportart.</p>	<p><b>Hart Radfahren 55:</b> 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: 30sec Z5 @ 100 UPM Satz 8: 2min Z1 @ 85 UPM Abschließen mit: Satz 9: 5min Z1 @ 90RPM</p>	<p><b>Tempo Schwimmen 1.5:</b> Satz 1: 200m Z1 Schwimmen Freistil und Rücken Satz 2: 2x50m Z1 Drill + 10sec Satz 3: 4x50m + 15sec Steigerung alle 50m Z1-Z2-Z3-Z4. Satz 4: 800m Z3 Schwimmen + 30sec 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><b>Kurzbaustein Tempo Radfahren 35:</b> Satz 1: 5min Z1 @ 85 UPM Satz 2: 5min Z2 @ 90 UPM Satz 3: 5min Z3 @ 95 UPM Satz 4: 5min Z1 Satz 5: 15min Z3 @ 95 UPM <b>Direkt vom Rad loslaufen Tempo Laufen 20:</b> Das Folgende 2x wiederholen: Satz 1: 5min Z3 Satz 2: 5min Z1 Üben Sie Ihre Tempokontrolle und verwenden Sie Wettkampfausrüstung.</p>	<p><b>Ruhetag:</b> Gratulation - die ganze schwere Arbeit ist nun getan. Beginnen Sie, sich Ihren Wettkampf vorzustellen, um sich mental darauf einzustimmen.</p>

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Zwölf</b>	<p><b>Max. Schwimmen 1.2:</b> Satz 1: 200m Z1 Schwimmen mit ein wenig Rückenstil. Satz 2: 2x50m Stoß Z1 + 10sec. Satz 3: 4x50m as 25m Z5, 25m Z1 + 30sec Satz 4: 100m Z1 Schwimmen und Stoß Satz 5: 400m Z3 Schwimmen Satz 6: 200m Z1 Schwimmen.</p>	<p><b>Ruhetag:</b> 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><b>Hart Radfahren 30:</b> 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: 30sec Z5 @ 100 UPM Satz 8: 2min Z1 @ 85 UPM Abschließen mit: Satz 9: 5min Z1 @ 90RPM</p>	<p><b>Ruhetag:</b> 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><b>Beschleunigungslauf 20:</b> Satz 1: 5min Z1 Das Folgende 5x wiederholen: Satz 2: 30sec 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><b>Locker Schwimmen .5:</b> Satz 1: 100m Z1 + 20sec Satz 2: 100m Z2 + 20sec Satz 3: 100m Z3 + 20sec Satz 4: 4x25m Z4 + 20sec Satz 5: 100m Z1 Freistil und Rücken <b>Locker Radfahren 20:</b> Satz 1: 20min Z2 @ 95RPM Verwenden Sie den Radfahrteil, 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><b>Wettkampf!</b> 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>