

(Ben Bright, Triathlon Performance Solutions)

Triathleten lieben das Training. Soviel ist ganz klar erkennbar aus der Entscheidung, einen Sport zu betreiben, der drei Individualsportarten umfaßt! Aber einfach nur jede Woche hart zu trainieren, bringt Dich nur bis zu einem bestimmten Punkt. Um das Maximum aus dem Training herauszuholen, must Du Deine Trainingsintensität an verschiedenen Zeitpunkten im Jahr verändern. Wenn Du ständig auf die gleiche Weise trainierst, stellt sich der Körper letztlich darauf ein und Du erreichst ein Plateau der Leistungsfähigkeit.

Der Ansatz, variabel zu trainieren, heißt Periodisierung und wurde von Dr. Tudor Bompa in den 1960er Jahren entwickelt. Obwohl dies heutzutage logisch erscheint, war Bompas große Erkenntnis, daß veränderliche, aber spezifische Trainingsreize an unterschiedlichen Zeitpunkten im Jahr zur Spitzenleistung am kritischen Tag führen können, nämlich beim Wettkampf. Diese Theorie ist seit Jahrzehnten anerkannt, und die meisten Trainer befolgen sie auf die eine oder andere Weise.

Training ist der Prozeß, den Körper – das System – zu belasten und ihm dann zu erlauben, sich zu erholen und an die Belastung anzupassen, um effizienter zu werden. Periodisierung garantiert die Variation dieser Belastung und erfordert so vom Körper, sich unterschiedlichen Reizen anzupassen und dadurch ein höheres Niveau zu erreichen, als wenn er ständig mit ein und derselben Intensität trainiert würde. Man kann es so sehen: würde man eine Skulptur aus Holz herstellen, dabei aber immer nur einen einzigen schweren Meißel verwenden, käme eine recht grobe, elementare Skulptur dabei heraus. Hätte man 3-4 Meißel unterschiedlicher Größe zur Verfügung, könnte man die Skulptur wesentlich präziser ausarbeiten.

Der Fehler, den viele Menschen bei der Periodisierung machen, ist, zu glauben, daß nur jeweils eine Trainingsintensität pro Phase zum Einsatz kommen soll, oder aber sie übertreiben den Fokus einer einzigen Intensität in der Phase. Ein guter Periodisierungsplan aber sollte einfach in jeder Phase einen bestimmten Typ von Trainingsvolumen und/oder -intensität betonen, jedoch in jeder Phase unterschiedliche Intensitätstypen enthalten.

Es gibt etliche unterschiedliche Terminologien für die verschiedenen Trainingsphasen, aber in unserem Fall will ich die Dinge einfach halten und mich auf vier beschränken. Die im folgenden genannten Trainingszonenintensitäten (1-5) sind die, welche auch Garmin Training Center verwendet:

Vorbereitung:

Diese Phase ist der Anfang des Trainingsjahres. Normalerweise kommt sie am Ende der Saisonpause, bevor ein hochvolumiges Training begonnen wird. Die Idee ist, den Körper (Kreislaufsystem und Skelettmuskeln) auf die Herausforderungen des folgenden härteren Trainings vorzubereiten und in eine Trainingsroutine zu bringen. Es ist auch eine gute Zeit, an Technik und Grundstärke zu arbeiten.

Versuche, dieselbe Wochenroutine einzuhalten, die Du auch beim vollen Training später verwenden wirst, jedoch nur mit 40-70% des Gesamtvolumens, das letztlich erreicht werden soll, und alles mit sehr niedriger Intensität, etwa bei Zone 1. Dies ist die einzige Phase, in welcher Du ausschließlich in einer einzigen Intensitätszone trainierst. Sie sollte 2-4 Wochen dauern, abhängig von Fitnesszustand und Erfahrung, und Deine Körperkapazität aufbauen.

Basis:

Dies ist die wichtigste Phase. Da Triathlon ein Ausdauersport ist, liegt die stärkste Leistungsbegrenzung der meisten Triathleten in der aeroben Basisausdauer. Diese Trainingsphase konzentriert sich darauf, die Fähigkeit des Körpers zu verbessern, Sauerstoff effizient zu nützen, indem Kapillardichte, Plasmavolumen und aerobe Enzyme erhöht werden, also die Fähigkeit, Sauerstoff zu den Muskeln zu transportieren und zu verarbeiten. Der Schwerpunkt des Trainings sollte in den Zonen 1 und 2 liegen, aber durchaus auch einige Zeit in den höheren Zonen 3-5 enthalten. Diese Phase ist die längste von allen (normalerweise 8-16 Wochen), da die genannten Anpassungen nur langsam vor sich gehen und eine gute Basis aerober Ausdauer das Fundament für folgende Leistungsverbesserungen darstellt. Während dieser Phase bist Du bereits auf 100% Deines maximalen Trainingsvolumens.

Aufbau:

Diese Phase baut auf der Arbeit der Basisperiode auf und bringt sie weiter voran. Der Großteil des Trainings wird immer noch in den niedrigen Zonen liegen, aber immer mehr Betonung erhält das Training in Zone 3, wo die mittleren und hohen Niveaus Deines aeroben Systems gefordert werden und Deine Fähigkeit verbessert wird, Laktat gut abzubauen und Kohlenhydrate als Energiespender zu nützen. Die Trainingseinheiten bleiben lang, doch Geschwindigkeit und Intensität nehmen zu, und manche Einheiten reichen schon an Zieltempo bzw. -intensität beim Wettkampf heran. Das Gesamttrainingsvolumen bleibt ebenfalls hoch, bei 90-100% Deines Maximums, wodurch dies vermutlich die härteste Phase von allen ist. Training in den Zonen 4 und 5 sollte ebenfalls in dieser Phase enthalten sein, die 4-8 Wochen dauern sollte.

Spezifisch:

Diese Phase sollte sich vor dem Saisonhöhepunkt befinden. Das Gesamttrainingsvolumen sollte auf 70-80% des Maximums reduziert werden, um eine bessere Erholung nach den Einheiten zu erlauben und die Trainingsqualität zu erreichen, die Du letztlich anstrebst. Der Schwerpunkt der Trainingsintensität verschiebt sich nun in die hohen Zonen 4 und 5, was die Fähigkeit stimuliert, Laktat zu erzeugen und zu puffern, und die maximale aerobe Kapazität erhöht. Das bedeutet, häufiger auf oder über der angestrebten Wettkampfintensität zu trainieren, allerdings sind die einzelnen Einheiten dafür kürzer. Dennoch sollte der Großteil des Trainings in den niedrigeren aeroben Zonen stattfinden, um die aerobe Basis zu erhalten und sich vom Hochintensitätstraining zu erholen. Der Zeitrahmen für diese Phase ist 3-5 Wochen, und das Trainingsvolumen sollte abnehmen, je näher der Wettkampf rückt. Dadurch gehst Du mit höchster Fitness an den Start.