

Training

Allgemeine Tipps zum Training, zur Ausrüstung und Vorbereitung.

Veröffentlicht aus der Broschüre "Triathlon Kompakt" von Runner's World und Erdinger Alkoholfrei.

So trainieren Sie für einen Triathlon

Im Grunde ist alles eine Frage der Motivation und Organisation, denn wenn Sie drei Disziplinen trainieren, kommt es darauf an, wo und wann Sie welche Akzente setzen. Hier erfahren Sie, wie's funktioniert.

Als Läufer fragen Sie sich vielleicht ab und zu, ob ihnen nicht ab und an ein wenig sportliche Abwechslung gut täte. Vielleicht haben Sie in ihrer Fantasie bereits die Ziellinie eines Triathlons überquert. Unser Tipp: Machen Sie aus Ihrer Fantasie ein wenig Realität und nehmen Sie sich einen Einsteiger-Triathlon vor. Hier erfahren Sie, wie Sie Ihren ersten Triathlon schaffen.

Ihre bisherigen Laufaktivitäten haben Ihnen zwar eine recht gute Ausdauerbasis verschafft, doch der Schritt vom Monoathleten zum Triathleten ist groß. Gilt es doch drei verschiedene Sportarten nicht nur technisch zu beherrschen, sondern auch trainingsmethodisch so zu verknüpfen, dass der Traum vom ersten Triathlon-Finish auch Realität wird.

Gelingen wird dies dann, wenn Sie die Sache planvoll angehen und trotz des ungewohnten Trainingsumfangs nicht den Spaß an der Sache verlieren. Denn eines ist gewiss: Gezielte Vorbereitung, sprich regelmäßiges Training, ist das A und O. Ohne Trainingsaufbau in Richtung Tag X werden Sie Ihren Traum vom Überqueren der Ziellinie kaum erreichen.

Alle für Anfänger wichtigen Punkte, von der punktgenauen Trainingsgestaltung über das richtige Verhalten im Wettkampf bis zur Ausrüstung werden hier erörtert.

Welchen Triathlon ?

Idealerweise beginnt der Novize seine Triathlonkarriere mit einem Schnupper- oder Volkstriathlon. Mit einer Streckenlänge von (in der Regel) 0,5 km Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen bietet er die optimale Plattform für Anfänger. Die Schwimmstrecke ist im Vergleich zum Kurztriathlon (1,5 km/ 40 km/ 10 km) relativ untergewichtet. Da erfahrungsgemäß die effiziente Fortbewegung im Wasser den meisten Anfängern deutlich schwerer fällt als zu Land, verliert diese „Handicap-Disziplin“ entscheidend an Schrecken. Andererseits bietet die Kombination der drei Disziplinen auch mit diesen Streckenrelationen echtes Triathlongefühl. Denn das Salz in der Suppe, das Triathlonspezifische, der zweimalige Disziplinwechsel, ist auch beim Volkstriathlon gegeben. Und schließlich liegt die Wettkampfzeit mit 1:15 – 1:45 Stunden in erreichbaren Dimensionen, auch mit moderatem Trainingsaufwand. Die folgenden Trainingstipps beziehen sich daher auf einen Schnuppertriathlon.

Welches Training

Auch wenn die Ausgangsbasis eines Triathlonbeginners hinsichtlich Alter, Geschlecht, Trainingserfahrung, Ausprägung der jeweiligen Technik und auch Zeitbudget differiert, bieten sich die folgenden Grundüberlegungen bezüglich eines sinnvollen Trainingsaufbaus an. Zuvor ist ein Kontrollcheck beim Sportmediziner angebracht, besonders für alle über 35-jährigen ohne Ausdauertrainingsbasis. Die Vorbereitungsdauer auf einen Volkstriathlon sollte ca. 8 bis 9 Wochen betragen. Pro Woche trainieren Sie drei bis vier Mal. Dies ist für eine ordentliche Wettkampfvorbereitung mindestens erforderlich. Von einer solchen Trainingsvorbereitung sind allerdings keine Wunderdinge zu erwarten. Zeiten und Platzierungen bleiben sekundär. Das Ziel heißt: den Wettkampf zu beenden, zu finishen. Zuerst steht die Entwicklung der Ausdauerleistung im Vordergrund. Deshalb tasten Sie sich im Training zuerst einmal an die voraussichtlich Belastungszeit des angestrebten Wettkampfes heran, um diese im nächsten Schritt durchaus auch deutlich zu überschreiten. Um auf die kritischen Phasen eines Triathlons, die Wechsel, vorbereitet zu sein, sollten Sie diese in geeigneter Art und Weise ins Training integrieren. Die Verbesserung der sportlichen Technik, insbesondere in der Disziplin Schwimmen, aber auch im Radfahren und Laufen, sollten Sie im Rahmen des Ausdauertrainings anstreben. Die Erhöhung der Trainingsgeschwindigkeit ist erst sinnvoll, nachdem ein solides Grundlagenausdauerfundament gelegt wurde.

Grundlagenausdauer

Ausgehend von drei Trainingstagen pro Woche sollten Sie zunächst die drei Sportarten getrennt trainieren. Mit einer Belastungsdauer von ca. 60 Minuten Radfahren, 45 Minuten Laufen und 20 Minuten Schwimmen können Sie starten, ohne die Gefahr der Überlastung einzugehen. Im Rahmen einer effektiven Regeneration ist es sinnvoll, zwischen die Trainingstage je einen Ruhetag einzuschalten. In den nächsten vier Wochen steigern sie nun die Dauer der einzelnen Trainingsbelastungen Schritt für Schritt auf ca. 2,5 – 3 Stunden Radeln, 75-90 Minuten Laufen und 30-45 Minuten Schwimmen. Diese Trainingseinheiten gestalten Sie nach dem Motto „Laufen ohne zu schnaufen“, also mit geringer Intensität. Wählen sie Ihre Lauf- und Rastrecken nach obiger Vorgabe. Flaches Terrain bringt die besten Ergebnisse. Wenn sie es schaffen, nach vier bis fünf Trainingswochen obige Vorgaben zu erreichen, haben Sie die Basis für intensivere Einheiten gelegt.

Schwimmen: Für Kurzentschlossene ist es nicht sinnvoll, auf die Schnelle noch den Kraulstil zu erlernen. Doch wer mit einem Jahr Vorlauf einen Triathlon plant, sollte das Kraulen lernen. Ein erstes Ziel könnte sein, die im Kraulstil zurückgelegten Distanzen sukzessive zu verlängern. Beginnend mit 50 Meter steigern Sie sich bis auf 400 – 500 Meter am Stück. Anschließende Bahnen im Bruststil verbessern die Leistungsfähigkeit der schwimmspezifischen Muskulatur und tragen ebenfalls zur Verbesserung der Grundlagenausdauer bei. Gerade im Schwimmen ist es von Vorteil, einen Schwimmtrainer oder einen erfahrenen Schwimmer bzw. Triathleten zu rate zu ziehen.

Koppeltraining

Nachdem Sie in der ersten Trainingsphase alleine die Verlängerung der zurückgelegten Distanzen im Auge hatten, beginnt ab Woche 5 bis 6 die Phase des spezifischen Trainings. Wie schon eingangs erwähnt, ist ein entscheidendes Kriterium der Leistungsstruktur im Triathlon das Umschalten von einer Disziplin zur nächsten. Insbesondere der Wechsel Rad/Lauf bereitet ohne trainingspezifische Vorbereitung große Probleme. Im Training lassen sich folgende Varianten realisieren: Unmittelbar an das Radfahren schließen Sie einen Lauf an. Anfänglich wird der Schwerpunkt auf dem technischen Ablauf liegen. Mit der Zeit wird sich die gesamte Wechselprozedur automatisieren. Später, in der Stresssituation des Wettkampfs bereitet dieser Punkt dann weniger Probleme. Anschließende 5-10 Minuten relaxtes Traben runden diese Trainingseinheit ab. Wenn sie diesen Laufteil verlängern und durchaus etwas schneller als im Trabtempo laufen, kommen Sie dem Wettkampffeeeling bereits sehr nahe. Des weiteren verlängern Sie Ihre Trainingseinheiten und sorgen für ein konzentriertes „Abarbeiten“ der Grundlagentrainings an einem Tag. Dies gibt Ihnen die Möglichkeit, an anderen Trainingstagen intensivere Trainingseinheiten einzubauen. Am Ende dieser Trainingsphase können Sie beispielsweise eine 2- bis 2,5-stündige Radfahrt mit einem 30- bis 60-minütigen Lauf kombinieren. Dem Wechsel vom Schwimmen zum Radfahren kommt trainingstechnisch nicht die gleiche Bedeutung zu wie der zweite Wechsel. Das Schwimmen beenden Sie normalerweise mit müden Armen, den Radteil beginnen Sie mit ausgeruhten Beinen, denn im werden diese nicht sonderlich belastet (es sei denn, Sie sind Brustschwimmer). Alleine aus diesem Grund ist die Anwendung der Kraultechnik zu empfehlen. Sobald das Wetter bzw. die Wassertemperatur es zulassen, sollten sie das Schwimmen in offenen Gewässern trainieren. Anfänglich werden Sie die Bodenmarkierung des Hallenbades vermissen. Das Orientieren im Freiwasser will nämlich gelernt sein. Auch geübte Schwimmer sind mit ihrer Orientierungslosigkeit im tiefgrünen See schon etliche Meter zu viel geschwommen. Der anschließende Wechsel zur zweiten Disziplin birgt ganz spezifische Klippen.

* Das schnelle Aufstehen aus der Wasserlage kann, besonders bei kaltem Wasser, den Kreislauf gehörig durcheinanderwirbeln. Gleichgewichtsprobleme oder gar ein leichtes Schwindelgefühl können die Folge sein.

* Wenn Sie luxuriös ausgestattet sind und im Neoprenanzug schwimmen, will das richtige und vor allen Dingen schnelle Öffnen bzw. Ausziehen dieser wärmenden „zweiten Haut“ geübt werden. Nichts ist schlimmer als hektisch und erschöpft, den halb ausgezogenen Neo um die Füße gewickelt, den ersten Triathlon unfreiwillig um eine Disziplin, nämlich eine Bauchlandung in der Wechselzone zu ergänzen.

* Erlernen Sie das Gefühl, sich mit übersäuerten bleischweren Armen umzuziehen und trotz von Milchsäure umnebelten Sinnen die Beherrschung über das Rad nicht zu verlieren.

Trainieren Sie den gesamten Wechsel unter Wettkampfbedingungen drei- bis viermal, und Sie agieren im Wettkampf wesentlich cooler.

Bewegungstechnik

Aufgrund der geringen Gesamttrainingsbelastung sind einzelne Trainingseinheiten mit Schwerpunkt Technikschiule nicht möglich. Wegen Ihrer großen Bedeutung hinsichtlich der Verletzungsprophylaxe und einem effektiven Bewegungsablauf sollte die Schulung der Bewegungstechnik trotzdem in keinem Trainingsprogramm fehlen.

So geht's: Sie bauen Technikübungen in die Grundlagentrainingseinheit ein, und zwar vornehmlich am Beginn des Trainings nach einer kurzen Aufwärmphase. Augenfällig ist die Wichtigkeit der Technikbeherrschung im Schwimmen. Wer 30 Jahre außer beim Waschen und Zähneputzen keinen Wasserkontakt hatte, aus dem macht selbst der beste Schwimm-Coach binnen acht Wochen keinen guten Schwimmer. Aber er wird Ihnen beibringen, sich kraulartig 500 Meter durchs Wasser zu arbeiten, nicht mehr und nicht weniger. Allerdings gelingt dies nur durch den Einbau spezieller Technikübungen. „Bahnschrubben“ alleine bringt nicht den gewünschten Erfolg. Ohne Hilfe eines Schwimmfachmanns werden Sie Ihr schwimmerisches Potenzial nicht entfalten.

Der runde Tritt

Auch zum schnellen Radfahren bedarf es der richtigen Technik. Besonders dem sogenannten runden Tritt gilt das Augenmerk. Treten bedeutet nämlich nicht nur die Kurbel nach unten zu drücken, sondern auch gleichzeitig, sie mit dem Gegenbein aufwärts zu ziehen. Absolute Voraussetzung für das Umsetzen dieser Technik ist eine feste Verbindung von Schuh zu Pedal, was ein Clippedal in Kombination mit einem entsprechenden Radschuh ermöglicht. Nur so erreichen Sie ein kraftsparendes Treten. Nach einer kurzen Einfahrphase von zehn bis 15 Minuten treten Sie mit einem kleinen Gang und damit geringerem Tretwiderstand etwas höhere Frequenzen als normalerweise. Diese Art, die Trettechnik zu schulen, sollten Sie 15 bis 30 Minuten bei einer Frequenz von 100 bis 120 Umdrehungen in jeder Grundlagentrainingseinheit durchführen. Andere technische Details wie beispielsweise das richtige Schalten, die optimale Trittfrequenz oder das Kurvenfahren, aber auch das Einschätzen von Geschwindigkeit und Bremsweg lernen Sie am besten durch eigene Erfahrung bzw. dadurch, dass Sie sich dies bei anderen anschauen, z.B. bei einer Trainingsgruppe erfahrener Triathleten. Vergewissern Sie sich allerdings vorher, dass auf dem Trainingsplan der Gruppe eine langsame Ausfahrt steht!

Laufen kann doch jeder, heißt es oft lapidar. Doch Vorsicht: Auch beim Laufen lässt sich durch Einbau der einen oder anderen Technikübung wie beispielsweise Kniehebelauf, Skippings, Anfersen oder auch Steigerungsläufe das läuferische Potenzial durchaus noch steigern.

Tempotraining

In den letzten zwei bis drei Wochen vor der Triathlon-Premiere sollte das Augenmerk der Entwicklung der Wettkampfgeschwindigkeit gelten. Bisher lag der Trainingsschwerpunkt auf ruhigem Trainingstempo. Wahrscheinlich sind sie durch das gezielte Grundlagentraining der letzten Wochen bereits schneller geworden, aber wahrscheinlich noch nicht schnell genug. In den Disziplinen Radfahren und Laufen sollten sie nun die anvisierten Wettkampfstrecken, also z.B. 20 Kilometer (Rad) und 5 Kilometer (Laufen) in kleinere Portionen splitten und diese dann in deutlich höherer Geschwindigkeit fahren bzw. laufen. Die Faustregel lautet: Beginne mit dem Drittel der jeweiligen Streckenlängen und steigere jede Woche um ein weiteres Drittel. In der ersten Tempowoche ist der Kernpunkt der Radeinheit sieben schnell gefahrene Kilometer. Gestalten Sie diese sieben Kilometer steigernd. Die größte Belastung erzielen Sie also am Ende dieser Teilstrecke. Fahren Sie immer so, dass trotz hoher Belastung gefühlsmäßig immer noch eine kleine Steigerung möglich ist. Vor und nach diesen sieben Kilometern sollten Sie 30 bis 45 Minuten betont locker radeln.

Dies gilt entsprechend für das Lauftraining. Beginnen Sie mit zwei schnellen Kilometern und steigern Sie dies bis zur Wettkampfdistanz. Beim Schwimmen trainieren Sie intervallartig. Ein Beispiel: zehnmal 50 schnelle Meter im Wechsel mit 50 regenerativen Metern schwimmen. Die Gesamtlänge erreicht in jeder Schwimmzeit 500 – 1000 Meter.

Zusätzlich erfordert die Stabilisierung der Grundlagenausdauer eine weitere wöchentliche Einheit mit langsamen Ausdauertraining. Ob Sie diese auf dem Rad oder mittels Laufen bzw. durch ein Koppeltraining abdecken, bleibt Ihnen überlassen.

Die Wettkampfwoche

Nachdem Sie bereits seit acht Wochen nur noch an den Triathlon denken, wird sich dieser Zustand in der Woche des Wettkampfs trotz deutlicher niedriger Trainingsbelastung noch steigern. Bis Sie schliesslich an der Startlinie stehen, sollten Sie noch folgende Trainingsvorgaben erfüllen: Eine längere Grundlagenausdauerinheit vier Tage vor dem Wettkampf und zwei Tage vorher ein spielerisches, ruhiges und nicht über eine Stunde dauerndes Training aller drei Disziplinen. Den Rest der Woche wird nicht trainiert. Durch die Erholungsphase in den Vorwettkampftagen stehen Sie voll im Saft hinter der Startlinie Ihres ersten Triathlons.

Welche Taktik

Trotz der Gewissheit, gut trainiert zu haben, sind Sie in den letzten Stunden vor der Premiere natürlich nervös. Einige Tipps zum Wettkampf: Lassen Sie sich nicht allzu sehr mitreißen. Von Beginn an sollten Sie sich darüber im Klaren sein, wie Sie sich vor und nach dem Wettkampf verhalten werden. Die rechtzeitige Beantwortung folgender Fragen können Ihnen in dieser Richtung weiterhelfen:

- Wann genau ist der Start ?
- Wo bekomme ich meine Startnummer ?
- Wo und wie wärme ich mich auf ?
- Wo ist der für mich günstigste Startplatz beim Schwimmen, eher mitten im Pulk, eher an der Seite oder gar in der ersten Reihe ?
- Wie verläuft die Schwimmstrecke, welche Bojen sind wie zu umrunden ?
- Sollte ich tatsächlich mit dem am Vortag geborgten Neoprenanzug starten oder doch lieber in meiner bewährten Badehose ?
- Welches Profil weist die Rad- bzw. Laufstrecke auf ?
- Welche Tücken, scharfe Kurven, gefährliche Abfahrten usw. birgt die Radstrecke ?
- Wie sind die Wechselzonen gestaltet ?
- Welches sind die besten Laufwege zu meinem Wechselplatz ?
- Finde ich diesen in der Hitze des Gefechtes ohne Probleme ?
- Wie habe ich diesen gestaltet ?
- Habe ich beispielsweise an ein Handtuch gedacht, um mich nach dem Schwimmen abzutrocknen ?
- Ab welcher Markierung darf ich mit dem Rad fahren (bis dahin ist nur schieben erlaubt) ?
- Welche Wettkampfbekleidung ziehe ich wie, wo und in welcher Reihenfolge an ?
- Habe ich eine Startnummer, Reserveschlauch, Pumpe und eine gefüllte Wasserflasche am Rad?

Fragen hinsichtlich der Wettkampforganisation und Streckencharakteristika werden beispielsweise auch in der obligatorischen Wettkampfbesprechung beantwortet. Deshalb sollten Sie unbedingt daran teilnehmen.

Wenn Sie schließlich freudestrahlend ins Ziel einlaufen, haben Sie die definitive Gewissheit, ein waschechter Triathlet zu sein. Auch wenn vielleicht nicht alles so abgelaufen ist, wie Sie es sich vorgestellt haben, hat sich der Trainingsaufwand in jedem Fall gelohnt. Und wer weiß: Vielleicht war dieser erste Triathlon noch lange nicht Ihr letzter.
