

## Die Triathlonbibel

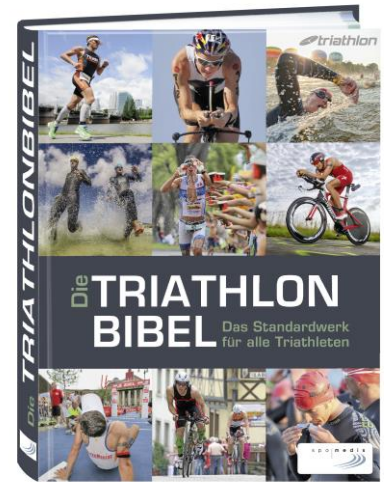
Das Standardwerk für alle Triathleten

512 Seiten

Durchgehend farbige Abbildungen

ISBN: 978-3-95590-050-2

€ 29,95



**Das Nachschlagewerk für Einsteiger und erfahrene Triathleten**

**Insiderwissen von zehn namhaften Autoren**

**Mit Trainingsplänen und vielen bebilderten Technik- und Athletikübungen**

## Über das Buch

spomedis präsentiert das neue Standardwerk für alle Triathleten: **Die Triathlonbibel**.

Auf 512 Seiten stellen die zehn namhaften Autoren praxisnah und anschaulich das gesamte Basiswissen sowie die neuesten Erkenntnisse aus Theorie und Praxis vor. Anfänger und ambitionierte Triathleten profitieren gleichermaßen von ihren Erfahrungen und Empfehlungen zu den elementaren Themen dieser anspruchsvollen Sportart:

Training und Trainingssteuerung, inklusive Trainingsplänen

Technik und Training

Athletiktraining

Material für Training und Rennen

Wettkampf

Ernährung

Sportmedizin

**Die Triathlonbibel** ist ein Nachschlagewerk, das Triathleten jeder Leistungsstufe neue Impulse für gezieltes Training und erfolgreiche Wettkämpfe vermittelt – egal ob Kurz- oder Langstreckler.

spomedis GmbH · Altonaer Poststr. 13a · 22767 Hamburg

Tel. 0 40 / 555 0170-0 · Fax 0 40 / 555 0170-70

[www.spomedis.de](http://www.spomedis.de) · [info@spomedis.de](mailto:info@spomedis.de)



## Die Autoren

**Niclas Bock**, Diplom-Sportmanager

**Timo Bracht**, Profi-Triathlet und Sportwissenschaftler, Sieger Challenge Roth 2014

**Caroline Cornfine**, Ernährungswissenschaftlerin und begeisterte Ausdauersportlerin

**Manuela Dierkes**, Diplom-Sportlehrerin, Triathloncoach, Buchautorin und Triathletin aus Leidenschaft

**Nina Eggert**, Diplom-Trainerin Triathlon, Schweizer Nationaltrainerin für den Triathlonnachwuchs und ehemalige Profi-Triathletin, Vize-Europameisterin Ironman Germany/Ironman European Championship 2002, 2004, 2005 und 2006

**Carola Felchner**, Materialexpertin der Zeitschrift *triathlon* und langjährige Ausdauersportlerin

**Christoph Fürleger**, erfolgreicher Langstreckenschwimmer, Triathlet und Schwimmcoach

**Dr. med. Matthias Marquardt**, Arzt, Lauftrainer, Buchautor und Ausdauersportler aus Überzeugung

**Jan Sägers**, Triathlonexperte der Zeitschrift *triathlon* und Ausdauersportler

**Dr. med. Karlheinz Zeilberger**, Facharzt für Innere Medizin, Sportmediziner, ehemaliger Olympiarzt

# Kapitel 7 Trainingsplanung

7

7



**Nina Eggert**

Nina Eggert ist Absolventin der renommierten Trainingsakademie Köln des Deutschen Olympischen Sportbunds. Die ehemalige Profiradlerin feierte zahlreiche Erfolge auf der Kurz- und Langstrecke und ist heute als Diplomtrainerin Triathlon für die Ausbildung des Nachwuchses beim Schweizer Triathlonverband zuständig.

- 256 Leistungsstruktur im Triathlon
- 260 Schnitt für Schnitt zur Jahresplanung
- 318 Trainingslager
- 327 Trainingsgestaltung bei Krankheit und Verletzung
- 330 Regenerationsmaßnahmen



### Ihr Training in der Wettkampferiode

Der zehnte Mesozyklus  
Nun beginnt die Wettkampfsaison, und wenn Sie einen frühen Saisonhöhepunkt geplant haben, gleichzeitig auch Ihre unmittelbare Wettkampfvorbereitung (UWV). Ihre Trainingsleistung sollte sich bereits auf einem sehr hohen Niveau befinden. Nun gilt es, auch die Wettkampfleistung mit Vorbereitungswettkämpfen und spezifischem Koppeltraining zu entwickeln. Die Umfänge werden, verglichen mit der dritten Vorbereitungsperiode, reduziert. Ausgenommen sind hier die Langstanzathleten, wenn ihr Saisonhöhepunkt noch nicht innerhalb der nächsten drei bis vier Wochen ansteht. Die Herausforderung der Wettkampferiode besteht darin, weiterhin strukturiert zu trainieren und gleichzeitig Wettkämpfe zu bestreiten. Insbesondere wenn Sie nach Wettkämpfen mehrere Tage für die Regeneration benötigen, wird das Training zu stark reduziert. Versuchen Sie, mit ruhigem GA1-Training in den Tagen nach dem Wettkampf Ihre Erholung zu beschleunigen. Neben

bringen können, zeigt Ihnen das Beispiel in der Tabelle unten. Einfach ist es nicht, alles unter einen Hut zu bekommen. In Ihrem Plan werden die Disziplinen möglichst gleichmäßig über die Woche verteilt und vor den intensiven Einheiten ausreichend Pause eingeplant. Aufgrund der hohen Trainingsbelastungen, die in dieser Periode auf das Wochenende fallen, wurde der Entlastungstag auf Montag geschoben.

7

7

### Trainingswoche in der KW 21, VP3, 9. MEZ (Belastungswoche)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Erstausgang	Belastung	Belastung	Belastung	Erstausgang	Belastung	Belastung
		8:00-8:15 Uhr Ahnke	8:00-7:30 Uhr Schwimmtraining 9,2 km, Schwimm- keil, Technik, GA1		7:30-17:30 Uhr	
Arbeit mit An- und Abfahrt 7:30-17:30 Uhr	Arbeit 7:30-17:30 Uhr	Arbeit 7:30-17:30 Uhr	Arbeit 7:30-17:30 Uhr	Arbeit 7:30-17:30 Uhr	10:00-13:45 Uhr Radfahren 70 km, GA2, mit Kopplauf 50 mit 30 km	10:00-11:45 Uhr Lauftraining 20 km, GA1
	12:00-13:00 Uhr Lauftraining (Mesozyklus) 11 km, GA1/2	18:00-20:15 Uhr Radtraining 65 km, GA1 mit Ahnke	18:00-19:45 Uhr Lauftraining 12 km, WSA	18:00-18:30 Uhr Ahnke	17:00-18:45 Uhr Schwimmtraining 4,8 km, GA1	14:00-18:00 Uhr Radtraining 90 km, GA1
	18:30-20:00 Uhr Schwimmtraining 4 km, GA2					

### Trainingseinheiten im 10. Mesozyklus, WP

Mit Saisonhöhepunkt

Schwimmen				
	1. Einheit	2. Einheit	3. Einheit	4. Einheit
2 Einheiten	Schnelligkeit, GA1	WSA oder Vorbereitungs- wettkampf		
3 Einheiten	Schnelligkeit, GA1	WSA oder Vorbereitungs- wettkampf	Technik, GA1	
4 Einheiten	Schnelligkeit, GA1	WSA oder Vorbereitungs- wettkampf	Technik, GA1	GA1/2, KA1
Radfahren				
	1. Einheit	2. Einheit	3. Einheit	4. Einheit
2 Einheiten	WSA-Koppeltraining oder Vorbereitungswettkampf	GA1 kurz bis mittel		
3 Einheiten	WSA-Koppeltraining oder Vorbereitungswettkampf	GA1 kurz	GA1 mittel	
4 Einheiten	WSA-Koppeltraining oder Vorbereitungswettkampf	GA1 kurz	GA1 mittel	KA1 und KA2
Laufen				
	1. Einheit	2. Einheit	3. Einheit	4. Einheit
2 Einheiten	WSA-Koppeltraining oder Vorbereitungswettkampf	GA1 Dauerlauf kurz bis mittel		
3 Einheiten	WSA-Koppeltraining oder Vorbereitungswettkampf	GA1 Dauerlauf kurz	GA1-Dauerlauf mittel	
4 Einheiten	WSA-Koppeltraining oder Vorbereitungswettkampf	GA1 Dauerlauf kurz bis mittel	GA1 Dauerlauf mittel	GA1/2/Tempodauerlauf kurz
Athletik				
	1. Einheit	2. Einheit		
1 Einheit	Athletiktraining			
2 Einheiten	Athletiktraining	Athletiktraining		

dem Schwimmen empfiehlt sich Aquajogging. Auch eine sehr lockere Radausfahrt ist nicht zu belastend. Sind Sie nach einem Wettkampf sehr müde, dann beginnen Sie als Letztes wieder mit dem Lauftraining. Um sich von der Wettkampfbelastung schnell zu erholen, sollten Sie nach Ihrem Rennen auslaufen oder ausfahren. Letzteres fällt aufgrund der niedrigen Belastung für den Bewegungsapparat oftmals leichter.

Haben Sie bisher im Training im Anschluss an eine Radeinheit gekoppelt, so sollten Sie als Athlet der Sprint- bis Mittelstanzten im zeh-

ten Mesozyklus ein hochintensives WSA-Intervall-Koppeltraining absolvieren. Dieses kann aus Radfahren und Laufen bestehen, oder wenn es die örtlichen Gegebenheiten zulassen, auch aus allen drei Disziplinen. Bei diesem Koppeltraining können Sie gleichzeitig Ihre Wechsel sehr gut trainieren. Benutzen Sie daher auch Ihr Wettkampfmateriale.

Wechseltraining und Koppeltraining sind übrigens nicht zwei Namen für dieselbe Art Training: Beim Koppeltraining gewöhnen Sie sich an die Belastungswechsel der aufeinanderfolgenden Disziplinen. Beim Wechseltra-

