



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Training in der Triathlon-Wettkampf-Woche

Es gibt verschiedene Varianten, sich auf einen Triathlon vorzubereiten. Dies ist u.a. abhängig vom sonstigen Trainingsumfang, der Wichtigkeit des Wettkampfs etc.

Dieses hier dargestellte Prinzip ist vielfach bewährt und dient der Vorbereitung auf einen wichtigen Wettkampf. Es sollte bei einem weniger wichtigen Wettkampf ausprobiert und im Laufe der Zeit individuell optimiert werden.

- **Montag:** Ruhe, evtl. Schwimmtraining
- **Dienstag:** 1-1,5 h Radtraining GA1 *oder* 30-45 min Lauf GA1
- **Mittwoch:** 1-1,5 h Radtraining GA1 mit 3-4 x 5 min GA2 *und* 20-30 min Lauf GA1 mit 2-3 x 5 min GA2 als Vorbelastung, nach dem Training beginnt das Carbo-loading
- **Donnerstag bis Samstag:** Ruhe, evtl. noch 1 x kurzes Schwimmtraining, Carbo-loading.
Falls eine Streckenbesichtigung erfolgen soll, sollte diese nur im GA1-Bereich oder darunter absolviert werden.
Sind nach langer Anreise die Beine müde, so kann zur Aktivierung 10-20 min locker gejoggt werden, falls gewohnt wird dieses Lauftraining mit 2-3 Steigerungsläufen abgeschlossen.
Viele Athleten bevorzugen an diesen Tagen noch etwas Training, um "im Rhythmus" zu bleiben.
Dagegen ist bei guten Erfahrungen auch nichts einzuwenden. Es ist aber zu betonen, dass ein Training in diesem Zeitraum keine positive Trainingsanpassung mehr hervorrufen kann. Jetzt gilt: Weniger ist mehr!
- **Sonntag:** Wettkampf

Falls möglich, sollten Vorbereitungswettkämpfe so gewählt werden, dass sie auf einem Samstag liegen, dann kann am Sonntag noch ein GA1-Training Rad und / oder Lauf stattfinden.