



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

Instagram > www.instagram.com/introwolfsburg

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

Minimal-Training Ironman

Ironman-Training ist zeitlich sehr herausfordernd. Bei grundsätzlichem oder kurzzeitigem Zeitmangel muss das Training reduziert werden. Was ist das absolute Minimum im Ironman-Training?

Grundlage ist das Prinzip, daß die im Wettkampf zu absolvierende Strecke in der direkten Vorbereitungsphase, also etwa das letzte Vierteljahr vor dem Ironman, in der Woche addiert zu absolvieren ist. In einer Woche müssen folglich ca. 3-4 km Schwimmen, 150-200 km Rad und 40-45 km Lauf zusammenkommen, idealerweise ergänzt durch Athletiktraining.

Schwimmen: hier reicht eine Schwimmeinheit entsprechender Länge, um die Zielvorgabe von 3-4 km zu erreichen.

Rad: 150-200 Wochenkilometer sind mit zwei Einheiten zu erreichen: in der Woche ca. zwei Stunden, möglichst mit intensiven Anteilen wie GA2 oder WSA, dazu am Wochenende eine lange Tour von 3-6 Stunden.

Laufen: 40-45 Wochenkilometer sind zwingend auf drei Einheiten aufzuteilen: ein langer Lauf von bis zu 2:30 Stunden, ein Lauf von 45-60 min mit intensiven Anteilen (GA2, aus verletzungsprophylaktischen Gründen kein WSA) und nochmals ein Lauf von 45-60 min.

Von der Aufteilung auf zwei Läufe je ca. 20-25 km ist aus verletzungsprophylaktischen Gründen ebenfalls abzuraten.

Athletik: 20-30 min Rumpfkraftigung o.ä.

Sollte sich ein Zeitfenster für eine weitere Einheit auftun, so ist eine dritte Radeinheit sinnvoller als eine zweite Schwimmeinheit.

Lange Wochenende wie Pfingsten sollten unbedingt für zusätzliches Training genutzt werden.

Wer dieses Minimal-Ironman-Training absehbar nicht realisieren kann, sollte sich nicht für einen Ironman anmelden.