



weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

Tel ▶ 05361/558 558

E-Mail ▶ [info@intro-wolfsburg.de](mailto:info@intro-wolfsburg.de)

Internet ▶ [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de)

Facebook ▶ [www.facebook.com/introwolfsburg](http://www.facebook.com/introwolfsburg)

Instagram ▶ [www.instagram.com/introwolfsburg](http://www.instagram.com/introwolfsburg)

# Ironman-Schwimmtraining

Ironman-Training ist zeitlich sehr herausfordernd. Daher gilt es, die zur Verfügung stehende Trainingszeit effektiv zu nutzen.

Ironman-Athleten sollten sich genau überlegen, wie viel Zeit sie in das Schwimmtraining investieren. Unter der Voraussetzung, daß einerseits das Zeitlimit beim Schwimmen sicher unterboten wird und andererseits keine Hawaii-Qualifikation ansteht, bei der es um jede Minute geht und es auch beim Schwimmen Zeit herauszuholen gilt, sollte das Schwimmtraining minimiert werden.

Erreicht ein Athlet beispielsweise mit 2 Schwimmeinheiten in der Woche beim Ironman eine Zeit von 1:30 Stunden beim Schwimmen, werden 1 bis 2 weitere Schwimmeinheiten je Woche die Zeit realistisch auf 1:25 Stunden, maximal auf 1:20 Stunden verbessern. Schwimmeinheiten sind meist jedoch durch An- und Abreise sehr zeitintensiv, so daß für 1-2 Schwimmeinheiten 2-4 Stunden Zeit geopfert werden müssen.

Werden diese 2-4 Stunden in das Radfahren oder Laufen investiert, ist häufig mehr Zeit als die potenziellen 5 min beim Schwimmen herauszuholen.

Athleten mit sehr engem Zeitbudget können auch mit einer langen Schwimmeinheit je Woche von rund 4 Kilometern auskommen, insbesondere im Sommer.

Merke: Die großen Zeitverluste entstehen nie beim Schwimmen, sondern immer beim Radfahren oder Laufen.