



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

Koppeltraining für Tri- und Duathleten

Triathlon und Duathlon zeichnen sich dadurch aus, daß der Athlet bzw. die Athletin in mehreren Sportarten eine angemessene Leistung erbringen muß. Dabei ist jedoch nicht nur die Einzelleistung in den einzelnen Disziplinen entscheidend, sondern auch die Fähigkeit, die Leistungen auf einem möglichst hohen Niveau direkt hintereinander zu erbringen.

Diese Fähigkeit wird idealerweise durch die direkte Kombination verschiedener Disziplinen im Training erreicht.

Erster Grundsatz sollte sein, die Disziplinen nicht immer nur in der Reihenfolge Schwimmen, Rad und Lauf zu absolvieren. Abwechslung in der Reihenfolge macht das Training interessanter und hilft, die motorischen Fähigkeiten zu verbessern.

Ein großer Fehler liegt auch darin, nach dem Radfahren häufig lange Läufe zu absolvieren. Die Muskulatur wird beim Laufen deutlich stärker beansprucht als beim Radfahren (bei höheren Geschwindigkeiten muß das Mehrfache des Körpergewichts bei jedem Schritt abgefangen werden, beim Radfahren ist bei jeder Pedalumdrehung nur eine Kraft notwendig, die deutlich unterhalb der Gewichtskraft des Körpers liegt); darum absolvieren Spitzenathleten nur 2 bis 3 Marathonläufe im Jahr, Radprofis haben aber häufig mehr als 100 Renntage.

Also: Lange Läufe möglichst vor dem Radtraining, danach nur in der speziellen Vorbereitungsphase.

Empfehlenswert ist jedoch, nach den Radausfahrten häufig kurze Läufe zu absolvieren - 10 Minuten direkt hintendran sind bereits sehr effektiv!

Ein hochwertiges Training, auch für Langtriathleten, kann z.B. darin bestehen, ca. 200 m zu Schwimmen, ca. 5 km Radzufahren und ca. 1 km zu Laufen - und dies bis zu 6 mal hintereinander. Dabei sind verschiedene Intensitätsstufen möglich, z.B. 3 mal GA1, 2 mal GA2 und 1 mal WSA.

Für leistungsorientierte Athleten ist wichtig zu wissen, daß die ersten 1000 m des abschließenden Laufs für das Endergebnis sehr wichtig sind. Hierzu folgender Tipp: Laufschuhe auf einem Sportplatz deponieren. Dann 30 min auf dem Rad warmfahren. Die letzten 5 km vor dem Sportplatz Wettkampftempo fahren. Am Platz angekommen, Wettkampfwechsel anschließen und 1000 m auf Zeit laufen. Mit Pausen kann dies bis zu 4 oder 5 mal wiederholt werden.

Also: Mit der Reihenfolge der Disziplinen, den Streckenlängen und der Intensität spielen - und mit mehreren macht dieses Training noch mehr Spaß und ist noch effektiver!