

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

Koppelläufe im Trainingslager

Früher war dies der Standardablauf eines triathletischen Trainingstags im Trainingslager, und auch heute wird dieses Procedere noch viel genutzt: Schwimmen, Frühstück, Radfahren und dann der Koppellauf.

Grundsätzlich ist diese Variante sinnvoll, sie hat aber auch Nachteile und es gibt interessante Alternativen.

Die Nachteile liegen in der hohen Beanspruchung der durch das Radfahren vorermüdeten Muskeln und des vorermüdeten Stützapparats. Zudem leiden mitunter Lauftempo und Lauftechnik, auch die energetische Versorgung ist nach einer längeren Rad-Vorbelastung teils nur aufwändig zu realisieren.

Neben diesem klassischen Koppellauf gibt es einige Variationen:

- Nach dem Radfahren wird eine Pause von 30 bis 60 min eingelegt. Es erfolgt ein komplettes Umziehen (trockene Kleidung) und es wird gegessen und getrunken. Dann erfolgt ein klassischer Lauf von 30-60 min, der für Sprint- und Kurzdistanzler auch mit 3-10 mal 100 m Intervallläufen abgeschlossen werden kann, um die Beschleunigung zum Finish zu trainieren.
- Athleten mit Fokus auf Sprint- und Kurzdistanz können auch nur 1-2 km koppeln, die ersten 1-2 min aber schnell anlaufen (GA2, Triathlon-Wettkampftempo oder auch darüber).
- Das Koppeltraining wird in Form eines Duathlons durchgeführt, statt z.B. 90 km Rad plus 10 km Koppellauf werden 3 Durchgänge je 30 km Rad plus 3 km Lauf absolviert. Nach jedem Lauf erfolgt eine kurze Pause zur Verpflegung. Dabei können die Strecken variiert werden (z.B. 40-30-20 km Rad, 2-3-4 km Lauf o.ä.) und auch Variationen in der Intensität eingebaut werden (z.B. 1. Lauf 3 min, 2. Lauf 2 min und 3. Lauf 1 min schnell anlaufen).

In vielen Trainingslagern ist immer der Ironman-Tag die Krönung: erst 3-4 km Schwimmen, nach dem Frühstück dann 4-6 h Rad und abschließend ca. 2 h Lauf. Diese Variante sollte nur erfahrenen und leistungsstarken Athleten vorbehalten sein! Die Gefahr, sich durch so einen maximalen Belastungstag "abzuschließen", ist enorm. Der häufig zu hörende Einwand, das ganze Training dieses Tages wäre aber gaaanz langsam, läuft ins Leere: erstens erfolgt bei zu niedriger Intensität (unterhalb GA1) nach dem Reizschwellenprinzip kein wirksamer Trainingsreiz, zweitens sind auch bei niedrigem Tempo die energetische und orthopädische Belastung enorm und drittens wird auch die Fettverbrennung dabei nicht optimal trainiert (die absolute Fettverbrennung ist um so geringer, je niedriger das Tempo ist, folglich wird im GA1-Bereich das Fettverbrennungssystem besser trainiert als unterhalb des GA1-Bereichs). Besser ist es, eine dem Leistungsstand angemessene Streckenlänge zu wählen und diese Distanz dann im GA1-Bereich zu absolvieren, gerne auch mit sinnvollen Pausen.

Weiterhin ist es aus verschiedenen Gründen sehr trainingswirksam, die Reihenfolge der Disziplinen von Tag zu Tag auszutauschen - ausprobieren!