

Trainingsplan für Triathlon Anfänger*innen

Zur Vorbereitung:

- Triathlon ist eine stark ausdauergeprägte Sportart, die selbst bei den Einsteiger Distanzen eine gewisse **Grundlagenausdauer** voraussetzt. Sport Einsteiger*innen sollten sich entsprechend darauf vorbereiten und sich der Wettkampfdauer bewusstwerden. Am besten rechnet man sich durch, wie lange man ungefähr für die Distanz benötigt, die angestrebt wird.

Faustformel könnte sein: Schwimmen 2:15-2:45min pro 100m, Velo 25-30km/h, Laufen 5:00-7:00min/km.

- Darauf aufbauend sollte man **sich realistisch einschätzen** und erstmal mit einer kürzeren Distanz starten, bevor man die längeren Strecken in Angriff nimmt (maximal Olympische Distanz, auf keinen Fall länger). **Weniger ist mehr.**
- Wenn man die ungefähre Wettkampfdauer hat, kann man schauen, wie viel Training es dafür pro Woche benötigt. **Faustformel für eine Standard Distanz:**

| Phasen | Dauer | Intensität |
|--------|---------------|---|
| 1. | 4 Wochen lang | pro Woche einmal die Wettkampfdistanz absolvieren über 1x Schwimmen, 2x Velofahren, 2x Laufen |
| 2. | 6 Wochen lang | pro Woche zweimal die Wettkampfdistanz absolvieren über 1x Schwimmen, 2x Velofahren, 3x Laufen |
| 3. | 4 Wochen lang | pro Woche dreimal die Wettkampfdistanz absolvieren über 2x Schwimmen, 3x Velofahren, 3x Laufen wobei in diese letzte Phase 1 Training pro Unterteil etwas schneller darf. |

- **Der Weg ist das Ziel:** sehr ruhiges Training im **Grundlagenausdauerbereich** wirkt sich sehr gut auf die **aerobe Leistungsfähigkeit** aus, welche auch beim Wettkampf im Triathlon die mit Abstand dominierende Stoffwechsellage ist. Dazu kommt die sehr positive Wirkung in Bezug auf die allgemeine Gesundheit bei ruhigem Ausdauertraining.
- Intensität kann mittels Pulses kontrolliert werden (möglichst **nicht über 80% des max. Puls als einfachste Faustformel**) oder wenn man sich beim Training normal unterhalten kann ist alles top.

- **Zielsetzung** (Anmeldung für Triathlon im Abstand mind. 10 Wochen von heute) hilft bei der Motivation.
- **Kontinuität schlägt jeden ausgeklügelten Trainingsplan.** Der Körper reagiert auf wiederkehrende Reize und passt sich so an. Wird dieser Kreislauf unterbrochen, kommt es zu Rückanpassungen und Verminderung der Leistungsfähigkeit. **Dran bleiben heisst die Devise!**
- Es kommt nicht darauf an, was man genau macht, sondern DAS man etwas macht und vor allem dass man Freude daran hat. **Es muss sich gut anfühlen, dann wird man sich auch verbessern.**