



fit FÜR DIE ERSTE MITTELDISTANZ

Der 12-Wochen-Trainingsplan von Bennie Lindberg

„Ein geliebtes Kind trägt viele Namen.“ Diese Redewendung trifft auch im Triathlonsport auf das Rennformat „Mitteldistanz, Halbdistanz oder 70.3“ zu. Alle Begriffe umschreiben ein und die gleiche sportliche Herausforderung. Ein Athlet hat beim Schwimmen Distanzen zwischen 1,9 und 2,5 Kilometer, beim Radfahren zwischen 80 und 90 Kilometer und beim Laufen entweder 20 oder 21,1 Kilometer zu bewältigen. Die Unterschiede sind klein und für einen Anfänger kaum von Interesse. Um jedoch eine Mitteldistanz erfolgreich zu finishen, sollte Ihr Körper über einen Zeitraum von mindestens zwei Jahren an ein regelmäßiges Ausdauertraining gewöhnt sein. Darunter verstehe ich ein wöchentliches Training von bis zu vier Einheiten. Die Umfänge belaufen sich dabei auf insgesamt vier Stunden. Wenn diese Basis vorhanden ist, können Sie mit einem dreimonatigen gezielten Training Ihre Muskulatur und Ausdauer dahingehend aufbauen und stärken, dass Sie mit einer vernünftigen Kräfteinteilung lächelnd über die Ziellinie laufen können.



easyway
Sport

Schneller zum Wettkampfgewicht



Sie wollen abnehmen und trotzdem Ihre Trainingsintensität beibehalten oder sogar steigern?

easyway Sport ist dafür konzipiert!

Der Effekt ist großartig*:

- Sportlernahrung mit optimaler Nährstoffversorgung
- aktiviert gezielt den Fettstoffwechsel und fördert den Fettabbau
- beschleunigt die Regeneration durch ideale Aminosäurezusammensetzung

easyway Sport ist ein speziell für Ausdauer- und Profisportler entwickeltes Produkt.

Gratis für Sie:

Bei Ihrer Online-Bestellung diesen Vorteilscode **TRIT** eingeben und Sie erhalten unseren praktischen Shaker **gratis!**



* easyway Sport entspricht den hohen gesetzlichen Anforderungen einer Komplettmahlzeit.



**Jetzt exklusiv bestellen unter
www.easyway-sport.de**

Das Wichtige an diesem Trainingsaufbau ist, dass Sie sich auf die wesentlichen Elemente konzentrieren. Dementsprechend liegt auch der Schwerpunkt im März beim Schwimmen, im April beim Laufen und im Mai beim Radfahren. Der größte Stolperstein für viele Einsteiger auf der Mitteldistanz ist ohne Zweifel das Schwimmen. Ganz unsichere und schlechte Schwimmer sollten deshalb eine Mitteldistanz wählen, bei der das Tragen eines Neoprenanzuges höchstwahrscheinlich erlaubt ist. Ein kurzer Anruf beim Veranstalter oder ein Blick auf frühere Rennberichte verschaffen Klarheit.

Parallel zu den länger werdenden Tagen lässt sich somit auch leicht von Monat zu Monat der Trainingsumfang erhöhen. In meinem Beispiel trainieren Sie im März fünf Stunden, im April sechs Stunden und im Mai sieben Stunden. Damit sich Ihr Körper an diese Steigerungen gewöhnt, müssen Sie ihm auch Zeiträume zur Erholung bieten. In der letzten (und vierten) Woche eines Monats habe ich deshalb eine Erholungswoche eingeplant. Die Trainingsumfänge belaufen sich dann auf 60 bis 70 Prozent der Belastungswoche vorher. Der Wochenaufbau selbst ist ähnlich, lediglich die intensivste Trainingseinheit wird etwas entschärft und die längste Trainingseinheit etwas verkürzt.



Rücken

Legen Sie sich auf den Bauch. Beine und Arme sind nach hinten beziehungsweise nach vorne ausgestreckt. Legen Sie die rechte Hand auf den Rücken und heben Sie gleichzeitig die linke Hand und das rechte Bein vom Boden. Der Blick bleibt nach unten gerichtet. Halten Sie diese Position je nach Trainingsniveau zwischen 5 und 20 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung auf jeder Seite fünf Mal. Alternativ können Sie auch beide Arme parallel gestreckt und bei angespannter Bauch- und Rückenmuskulatur anheben. In diesem Fall wiederholen Sie das Anheben bei ein bis drei Durchgängen 20 bis 30 Mal.

BAUCHEUND RÜCKENGYMNASTIK

Zusätzlich zum „klassischen“ Schwimm-, Rad- und Lauftraining ist es durchaus sinnvoll, bis zu zwei Einheiten in der Woche für Bauch- und Rückengymnastik einzuplanen. Gerade auf den längeren Distanzen ist ein stabiler und starker Rumpf das A und O für einen ökonomischen und verletzungsfreien Wettkampf.



Bauch

Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken. Die Fußsohlen berühren die Unterlage ganzflächig. Kreuzen Sie die Arme vor der Brust. Heben Sie Kopf und Schultern langsam und mit angespannter Bauchmuskulatur vom Boden ab. Ziehen Sie den linken Ellenbogen in Richtung rechtes Knie, sodass die Schulterblätter nicht mehr den Boden berühren. Halten Sie diese Position je nach Trainingsniveau zwischen 5 und 20 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung auf jeder Seite fünf Mal. Alternativ können Sie auch auf das „Seitwärtsziehen“ verzichten. In diesem Fall heben Sie den Oberkörper etwas weiter nach vorne in Richtung Knie an.



Statische Übung für die seitliche Rumpfmuskulatur

Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie sich auf dem Ellbogen ab. Heben Sie die Hüfte an, sodass der angespannte Körper eine gerade Linie bildet. Nur Füße und Ellbogen berühren den Boden. Halten Sie diese Position je nach Trainingsniveau zwischen 5 und 20 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung auf jeder Seite fünf Mal.



Statische Übung für den unteren Rücken und das Gesäß

Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken. Die Fußsohlen berühren die Unterlage ganzflächig. Die Hände liegen neben dem Gesäß. Heben Sie das Becken so weit an, dass Oberkörper und Oberschenkel eine gerade Linie bilden. In dieser Position heben Sie einen Fuß vom Boden und strecken das Kniegelenk. Halten Sie diese Position je nach Trainingsniveau zwischen 5 und 20 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung auf jeder Seite fünf Mal.



Testschwimmtermine:
Jederzeit kostenlos* bei Dir zu Hause!
Infos unter www.tri11.com,
www.facebook.com/tri11triathlon
und Telefon: 040 /28 57 15 15

*Lieferung und Abholung innerhalb Deutschlands kostenfrei. Lieferung nach Österreich frei, Rücktransport kostenpflichtig, wird bei Kauf gutgeschrieben. Andere Länder auf Anfrage.



Basisübung

Ziehen Sie aus der leicht nach vorne gebückten Grundposition – Oberkörper, ausgestreckte Arme und das Zugseil bilden eine gerade Linie – mit beiden Händen, ohne dass sich die Ellbogen bewegen, das Zugseil parallel nach unten in Richtung Körpermitte. Erst wenn sich Ihre Hand senkrecht unter dem Ellbogen befindet, beginnt die Druckphase und der ganze Arm wird bis zur vollständigen Streckung nach hinten gedrückt. Beginnen Sie mit drei Durchgängen und jeweils 30 Wiederholungen. Gönnen Sie sich nach jedem Durchgang eine Pause von 60 Sekunden. Steigern Sie Ihre Umfänge langsam auf vier bis fünf Durchgänge mit jeweils 40-50 Wiederholungen.

ZUGSEIL TRAINING

**Zugseiltraining stellt eine hervorragende Ergänzung zum normalen Schwimmtraining dar (siehe auch TRITIME 1-2011, Seite 96). Es ist sehr effektiv, zeitsparend und trainiert nicht nur Ihre Schwimm-
muskulatur, sondern hilft auch beim Einstudieren der korrekten „Armzugbewegungsmuster“.**



Schulter

Ziehen Sie aus der aufrechten Grundposition die ausgestreckten Arme seitlich entlang des Körpers nach vorne bis in eine waagerechte Position (nicht höher) und führen Sie die Arme danach wieder langsam zurück zur Grundposition. Beginnen Sie mit drei Durchgängen und jeweils 30 Wiederholungen. Gönnen Sie sich nach jedem Durchgang eine Pause von 60 Sekunden. Steigern Sie Ihre Umfänge langsam auf vier bis fünf Durchgänge mit jeweils 40 bis 50 Wiederholungen.



Schulterrotation

Ziehen Sie aus der aufrechten Grundposition den in einem 90-Grad-Winkel gebeugten Unterarm von links nach rechts (und umgekehrt), soweit der Bewegungsradius es zulässt. Der Oberarm bleibt dabei fest am Oberkörper. Beginnen Sie mit drei Durchgängen und jeweils 30 Wiederholungen. Gönnen Sie sich nach jedem Durchgang eine Pause von 60 Sekunden. Steigern Sie Ihre Umfänge langsam auf vier bis fünf Durchgänge mit jeweils 40 bis 50 Wiederholungen.

TRAININGSPLAN MÄRZ

Vorausgesetzt, Sie haben im Vorfeld bis zu vier Stunden pro Woche trainiert, können Sie gleich mit einem Wochenpensum von fünf Trainingsstunden beginnen. Entweder kontrollieren Sie Ihre Intensität nach Gefühl oder mithilfe Ihrer Herzfrequenz (siehe auch TRITIME 1/2009, Seite 60 ff., Training nach Herzenslust). Im März geht es in erster Linie darum, einen möglichst guten Schwimmstil zu erlernen. Spätestens jetzt ist es an der Zeit, einen Kraulkurs zu machen oder Hilfe bei einem erfahrenen Trainer zu suchen. Der relativ hohe Anteil der Auftaktdisziplin

verfolgt genau diesen Zweck; und als positiver Nebeneffekt verbessern Sie schonend Ihre Ausdauer. Zwei Schwimmeinheiten in der Woche unter Aufsicht und aktiven Korrekturen können schon einen großen Unterschied ausmachen. All diejenigen, die bereits gut schwimmen können und nicht so viel Zeit im kühlen Nass investieren möchten, rate ich, mindestens einmal pro Woche ein zügiges 30-minütiges Dauerschwimmen zu absolvieren. Die verbleibende Zeit können Sie in eine lockere Radeinheit oder in eine Spinningstunde investieren.

SCHWIMMEN 2 x circa 1 Stunde Schwimmen pro Woche (Programm I und II)

Programm I 100–200 m (Meter) beliebig einschwimmen	Programm II 200m beliebig einschwimmen
<p>Wassergefühl: 1–2 Wiederholungen 25 m kr (Kraulen) Hundeschwimmen + 25 m kr locker zurück + 15 s (Sekunden) Pause 25 m kr Entenschwimmen + 25 m kr locker zurück + 15 s Pause 25 m kr Scheibenwischerschwimmen + 25 m kr locker zurück + 15 s Pause</p> <p>Technische Übungen: 1–2 Wiederholungen 25 m kr Abschlag 2 links + 2 rechts, achte auf korrekte Zug im Wasser + 25m kr locker zurück + 15 s Pause 25 m kr Fingerspitzen auf Wasser gleiten lassen bei die Rückholung (= hohe Ellbogen außer Wasser) + 25 m kr locker zurück + 15 s Pause 25 m kr Tiefgreifen im Wasser (viel Kraft, langsame Frequenz) + 25 m kr locker zurück + 15 s Pause 25 m kr Flachgreifen im Wasser (wenig Kraft, schnelle Frequenz) + 25 m kr locker zurück + 15 s Pause 25 m kr zügig mit Faust (Druck auf Unterarm) + 25 m kr locker zurück + 15 s Pause</p> <p>Kondition: 0–1 Wiederholungen 3 x 100 m kr locker mit Pb (Pullbuoy): auf Technik achten, nicht verkrampft schwimmen. Im Wechsel mit: 3 x 50 m kr locker Beine + Brett</p> <p>Sprints 2–4 x 10 m kr Sprint (maximales Tempo) + 15 m kr locker + 45 s Pause</p>	<p>Technische Übungen 4–8 x 50 m / 15 s Pause (25 m diverse technische Übungen + 25 m kr)</p> <p>Ausdauerpyramide 25 m kr zügig + 25 m kr locker + 15 s Pause 50 m kr zügig + 50 m kr locker + 15 s Pause 75 m kr zügig + 75 m kr locker + 15 s Pause 100 m kr zügig + 100 m kr locker + 15 s Pause 75 m kr zügig + 75 m kr locker + 15 s Pause 50 m kr zügig + 50 m kr locker + 15 s Pause 25 m kr zügig + 25 m kr locker + 15 s Pause 100 m beliebig</p> <p>Kondition: 1–2 Wiederholungen 100 m kr Beine + Brett 2 x 50 m kr zügig + Pb: kraftvoll mit sauberer Technik + 30 s Pause</p> <p>Sprints 2 x 50 m kr + 30 s Pause (25 m kr Sprint 100 % + 25 m kr locker)</p>
beliebig ausschwimmen	beliebig ausschwimmen

LAUFEN

1 x 1 Stunde locker bis zügig nach Gefühl oder mit 75 % Ihrer Herzfrequenzreserve (HFR)
(siehe auch TRITIME 1/2009, Seite 60 ff., Training nach Herzenslust)

1 x 1 Stunde progressiv: 15 min (Minuten) einlaufen (HFR=60–70 %) + 15 min locker (HFR=75 %) + 15 min zügig (HFR=80 %) + 15 min schnell (HFR=85 %) + auslaufen

1 x 1/2 Stunde Tempodauerlauf: gleichmäßiges schnelles Tempo, jedoch ohne pressen zu müssen (HFR=85–90 %)

SEMISPEZIFISCH

1 x Bauch- und Rückentraining

1 x Zugseilübungen: 3–4 x 30 Wiederholungen + 60 s Pause

Beispiel Trainingswoche 1–3: März

Montag	Ruhetag
Dienstag	Laufen: 1 Stunde HFR =75 %
Mittwoch	Schwimmen: Programm I
Donnerstag	Laufen: 1/2 Stunde HFR=85–90 % + Bauch- und Rückentraining + Zugseil
Freitag	Ruhetag
Samstag	Laufen: 1 Stunde progressiv
Sonntag	Schwimmen: Programm 2

Trainingswoche 4: 60–70 % der Umfänge der Belastungswochen 1–3

TRAININGSPLAN APRIL

Während Sie sich im zweiten Trainingsmonat wieder an das Radfahren gewöhnen sollten, liegt der Schwerpunkt ganz klar beim Laufen. Die Umfänge werden nach der Entlastungswoche auf etwa sechs Stunden pro Woche hochgeschraubt. Beim Schwimmen konzentrieren Sie sich jetzt auf die Ausdauer. Intervalle sorgen im Wasser für die notwendige Abwechslung.

SCHWIMMEN

Programm I

30 min Dauerschwimmen: immer 75–175 m kr locker, im Wechsel mit 25 m beliebiger Lage

Programm II

100 m beliebig einschwimmen
4 x 25 m technische Übungen + 20 s Pause
8–10 x 100 m kr schnell mit sauberer Technik, ohne zu pressen + 45 s Pause
Beliebig ausschwimmen

RADFAHREN

1 x 2 Stunden mit HFR=70 %
(auf schönen runden Tritt achten, Trittfrequenz = 90–95)

LAUFEN

1 x 1,5 Stunden mit HFR=70–75 %

1 x 1 Stunde progressiv: 15 min einlaufen (HFR=60–70 %) + 15min locker (HFR = 75 %) + 15 min zügig (HFR = 80 %) + 15 min schnell (HFR = 85 %) + auslaufen

1 x 1/2 Stunde Tempodauerlauf: gleichmäßig schnelles Tempo, jedoch ohne pressen zu müssen (HFR = 85–90 %)

SEMISPEZIFISCH

1 x Bauch- und Rückentraining
1 x Zugseilübungen: 4–5 x 45 Wiederholungen + 60 s Pause

Beispiel Trainingswoche 1–3: April

Montag	Ruhetag
Dienstag	Laufen: 1/2 Stunde HFR =85–90 % + direkt im Anschluss Schwimmen: Programm I
Mittwoch	Bauch- und Rückentraining + Zugseil
Donnerstag	Laufen: 1 Stunde progressiv
Freitag	Schwimmen: Programm 2
Samstag	Laufen: 1,5 Stunden + Bauch- und Rückentraining + Zugseil
Sonntag	Radfahren: 2 Stunden

Trainingswoche 4: 60–70 % der Umfänge der Belastungswochen 1–3

TRAININGSPLAN MAI

In Mai haben Sie zwei Schwerpunkte: das Radfahren und die Koppeleinheiten. Im Schwimmen konzentrieren Sie sich nur noch auf das Wesentliche: Dauerschwimmen. Auch wenn der Plan zwei Ruhetage beinhaltet, wird das Training jetzt ziemlich anspruchsvoll, denn an den verbleibenden Tagen werden Sie richtig gefordert. Wenn Sie Bauch- und Rückentraining sowie die Zugseilübungen ausführen, kommen Sie auf einen Zeitaufwand von über sieben Stunden.

SCHWIMMEN

1 x 30 min zügig kr Dauerschwimmen
(auch mit Neo, um sich daran zu gewöhnen)

1 x 15 min kr Dauerschwimmen (mindestens im Wettkampftempo; diese kurze Einheit wird dann mit Radfahren und Laufen gekoppelt)

RADFAHREN

1 x 3 Stunden leicht progressiv: 1,5 Stunden (HFR = 70 %), 1,5 Stunden (HFR = 75 %), anschließend Laufen

1 x 1 Stunde zügig: HFR = 75–80 %, in Kombination mit Laufen

1 x 1/2 Stunden schnell HFR = 90 %, in Kombination mit Schwimmen und Laufen

LAUFEN

1 x 1 Stunde: 30 min=HFR 75–80 %, 30 min = HFR 80–85 %, in Kombination mit Radfahren

1 x 1/2 Std. HFR = 70–75 %, in Kombination mit Radfahren

1 x 1/4 Std. HFR = 90–95 %, in Kombination mit Radfahren

Beispiel Trainingswoche 1–3: Mai

Montag	Ruhetag
Dienstag	Schwimmen: 15 min + Radfahren: 30 min + Laufen: 15 min
Mittwoch	Ruhetag
Donnerstag	Radfahren: 1 Stunde + Laufen: 1 Stunde
Freitag	Schwimmen: 30 min zügig
Samstag	Radfahren: 3 Stunden + Laufen: 30 min
Sonntag	locker Laufen + Bauch- und Rückentraining + Zugseil

TAPERING

Nach der letzten Belastungswoche im Mai steht Ihre Halbdistanz nun unmittelbar bevor. Jetzt können Sie nichts mehr an Form hinzugewinnen, sondern nur noch verlieren. Mit folgendem Programm halten Sie Ihre Muskelspannung in der Vorwettkampfwuche aufrecht:

Montag	Ruhetag
Dienstag	Schwimmen: 15 min (jeweils 5 min locker/schnell/locker) + Radfahren: 30 min (jeweils 10 min locker/schnell/locker) + Laufen: 15 min (jeweils 5 min locker/schnell/locker). Schnelle Wechsel mit Wettkampfausrüstung
Mittwoch	Ruhetag
Donnerstag	Schwimmen: 1/2 Stunde locker Dauerschwimmen
Freitag	Ruhetag
Samstag	Radfahren: 1/4 Stunde + spazieren gehen
Sonntag	Wettkampf



Don't forget

Zugseiltraining stellt eine hervorragende Ergänzung zum normalen Schwimmtraining dar (siehe auch TRITIME 1-2011, Seite 96). Es ist sehr effektiv, zeitsparend und trainiert nicht nur Ihre Schwimm-muskulatur, sondern hilft auch beim Einstudieren der korrekten „Arm-zugbewegungsmuster“.

Wettkampftempo In den letzten vier Wochen vor Ihrem Saisonhöhepunkt sollten Sie ein relativ sicheres Gefühl dafür bekommen haben, wie schnell Sie im Rennen unterwegs sein könnten. Während ein Topathlet eine Halbdistanz sehr intensiv mit einer Herzfrequenzreserve von 95 Prozent durchführen kann, empfehle ich einem Einsteiger, seinen Wettkampf mit 75 bis 80 Prozent anzugehen. Spätestens nach drei Vierteln der Strecke können Sie ja immer noch beschleunigen. Oberstes Ziel Ihrer Mitteldistanzpremiere sollte jedoch sein, dass Sie mit Spaß und ohne Beschwerden die Ziellinie erreichen.

Ernährung Während Sie in den ersten beiden Monaten hinsichtlich der Ernährung noch ein wenig experimentieren dürfen, sollten Sie in den letzten vier Wochen nur noch die Sporternährungsprodukte zu sich nehmen, die Sie vertragen und denen Sie auch im Wettkampf vertrauen werden. Im Rennen selbst reichen normalerweise 0,7 Liter Sportgetränk pro Stunde. Zusätzlich können Sie beim Radfahren und Laufen jeweils noch bis zu zwei Gels zu sich nehmen.

Mentale Einstellung Die alte Sportlerweisheit „Es ist nicht die Distanz, die dich an deine Grenzen führt, sondern das Tempo!“ trifft auch und insbesondere bei der Mitteldistanz zu. Wenn Sie sich an diesen Rahmenplan halten, können Sie sich eigentlich nur selber schlagen oder mit einer zu ehrgeizigen Wunschzeit Ihren Erfolg gefährden. Lassen Sie sich nicht von Ihren Mitstreitern beeinflussen! Es gibt keinen Traumwettkampftag, an dem Sie erheblich schneller sein werden als im Training bei den hochintensiven Einheiten. Bleiben Sie cool und bewahren Sie Ruhe, dann werden Sie auch Erfolg haben.

May the success be with you!!!

Test the Best!

triathlon-Award
Neopren 2007

triathlon-Award
NEOPREN 2008



Termine Testschwimmen 2011

04.03. Leer	02.04. Kleve
05.03. Lüneburg	03.04. Ludwigsburg
05.03. Roth	10.04. Regensburg
09.03. Thalwil (CH)	12.04. Hannover
11.03. Köln	13.04. Thalwil (CH)
12.03. Osnabrück	30.04. Gelnhausen
12.03. Frankfurt	04.05. Thalwil (CH)
16.03. Gütersloh	07.05. Hamburg
18.03. Bonn	10.05. Thun (CH)
19.03. Dortmund	14.05. Hamburg
19.03. Nürnberg	14.05. München
20.03. Aachen	18.05. Uster (CH)
23.03. Thalwil (CH)	21.05. Würzburg
25.03. Bremen	28.05. Hamm
25.03. München	31.05. Uster (CH)
26.03. Hamburg	10.06. Aachen
26.03. Filderstadt	15.06. Thalwil (CH)

Weitere Informationen unter
www.sailfish.com



sailfish

Made to make you faster