



KOPPEL- UND WECHSELTRAINING

Zeit für Veränderungen
von Bennie Lindberg

Triathleten trainieren Schwimmen, Radfahren und Laufen. Meistens jedoch jede Sportart für sich, einzeln, voneinander getrennt und an verschiedenen Tagen. Es ist jedoch ein Trugschluss, sich einzig und allein auf diese Art und Weise erfolgreich auf einen Wettkampf vorbereiten zu können. Denn Triathlon ist weitaus mehr, eine Sportart, bei der neben der allgemeinen körperlichen Fitness auch der Übergang von einer Disziplin zur nächsten dem Organismus einiges mehr abverlangt als zum Beispiel nur das Laufen. Und das nicht nur einmal, sondern gleich mehrfach. Dies ist ein kleiner, aber entscheidender Unterschied, der im Rahmen der Vorbereitung im täglichen Training berücksichtigt werden sollte. In den letzten Jahren haben sich neben den reinen Übungseinheiten der Einzeldisziplinen Koppereinheiten und Wechseltrainings etabliert. Was aber verbirgt sich hinter diesen Begrifflichkeiten und was hat es damit auf sich?

Beim **Koppeltraining** werden mindestens zwei Disziplinen miteinander kombiniert. Die zeitliche Pause zwischen den Einheiten sollte maximal 5 bis 10 Minuten andauern. Eine typische Koppel-einheit besteht beispielsweise aus zwei Stunden Radfahren, gefolgt von einem einstündigen Dauerlauf. Zahlreiche Variationen bezüglich Dauer, Intensität und Trainingsinhalt – im Winter kann auch das Skilanglaufen integriert werden – bieten dem Athleten abwechslungsreiche Gestaltungsmöglichkeiten.



Unter einem **Wechseltraining** versteht man eine mehrmals stattfindende Wiederholung des Disziplinwechsels wie zum Beispiel: Schwimmen – Radfahren – Laufen – Radfahren – Laufen. Das Wechseltraining unterscheidet sich in zwei Sachen vom Koppeln:

1. Beim Wechseltraining sollten Sie versuchen, die Disziplinen im angestrebten Wettkampftempo zu absolvieren. Dies setzt allerdings voraus, dass die Distanzen nicht zu lang sein sollten, speziell für die Kurzdistanztriathleten.
2. Um den Wechsel zwischen den Disziplinen optimal zu simulieren, sollten Sie sich eine kleine Wechselzone einrichten und die Trainingseinheit mit Ihrer Wettkampfausrüstung durchführen.

Koppeleinheiten und Wechseltraining bringen Abwechslung und Spaß in den Trainingsalltag. Jedoch sollte ein seriöser Triathlet auch wissen, wann und wie er diese Trainingsmittel im Laufe der Saisonvorbereitung und während der heißen Wettkampfphase am sinnvollsten einsetzt.

Zoot is a registered trademark of Zoot Sports. © Zoot 2011

ULTRA RACE 3.0

GIVE CLUTTER NOWHERE TO HIDE.

As every endurance athlete knows: anything that gets in the way has to go. After all, the lighter we are, the farther our fuel takes us. Zoot pushes this belief to its logical limit by stripping shoes of everything and anything that isn't needed. Lighter. Cleaner. Faster. Better.

zootsports.com



Übung macht den Meister

Koppeltraining

Neben der mentalen Gewöhnung an den Übergang von der einen zur anderen Disziplin verfolgt das Koppeltraining das Ziel, dass sich der Organismus mit fortschreitendem Training an längere „Kombieinheiten“ gewöhnt. Dies gilt nicht nur für die Langdistanzler, sondern auch für Triathleten, die auf der olympischen Distanz starten. Um möglichst gut vorbereitet in die Wettkampfsaison einsteigen zu können, empfiehlt es sich, das Koppeltraining während der gesamten Vorbereitungsphase in das Training zu integrieren. Dabei ist jedoch zwingend darauf zu achten, dass Umfänge und Intensitäten aufeinander abgestimmt sind. In den Wintermonaten sollten Sie alle Arten von Indooraktivitäten, Skilanglaufen oder die klassischen Triathlon Disziplinen miteinander kombinieren. Beginnen Sie Ihre Koppereinheit immer mit der „kältesten“ Disziplin und hören Sie im Warmen auf. Spätestens, wenn die ersten Sonnenstrahlen den Frühling einläuten, ist es an der Zeit, auch die Koppereinheiten den stabileren Witterungsbedingungen anzupassen. In aller Regel werden die Radeinheiten länger und die folgende Koppereinheit kürzer, dafür aber intensiver. Lediglich

bei den Triathleten mit dem Ziel „Langdistanz“ können auch etwas längere Läufe von maximal 90 Minuten integriert werden. Die Gefahr ist zu groß, dass der aufgrund vom Radfahren bereits belastete Bewegungsapparat nicht nur anfällig für Verletzungen ist, sondern sich auch eine schlechte Lauftechnik einschleichen kann.

Auch in den Sommermonaten sollten Sie die Koppereinheiten nicht aus Ihrer Trainingsplanung streichen. Schließlich besteht die Möglichkeit, auch alle drei Disziplinen miteinander zu verbinden. Kurzdistanzathleten, die in aller Regel einen ziemlich vollgepackten Wettkampfkalendar haben, sollten an freien Wochenenden ebenfalls ein kurzes hochintensives Koppeltraining absolvieren, während die Langdistanzler mindestens einen Mintriathlon pro Woche als Koppereinheit in ihr Training einbauen sollten. Glücklicherweise wird es zwischen Mai und August erst sehr spät dunkel, sodass sich mit einer geschickten Zeitplanung die drei Eckeinheiten „langes Radfahren, langer Lauf und Mintriathlon“ gut verteilen lassen.



Helm ab, Schuhe an ...

BEISPIELE FÜR KOPPELEINHEITEN IM WINTER

ATHLETEN IN SCHNEESICHEREN REGIONEN KÖNNEN AUCH DAS RAD DURCH DIE LANGLAUFSKI ERSETZEN. ALLE EINHEITEN ERFOLGEN IM GRUNDLAGENAUSDAUERBEREICH.

- Rad: 2-3 Stunden locker + Laufen: 1 Stunde locker
- Rad: 1-2 Stunden locker + Laufen: 1 Stunde locker + Schwimmen: 1 Stunde Technik.
- Rad: 1,5 Stunden locker + Laufen: 1-1,5 Stunden locker + Rolle/Ergometer: 0,5-1 Stunde locker beziehungsweise Technikübungen (Einbeinig fahren, sehr hohe Trittfrequenz ...)
- Laufen: 1 Stunde locker + Schwimmen: 1 Stunden locker + Rolle/Ergometer: 1 Stunde locker
- Rad: 2-3 Stunden locker + Laufen: 1 Stunde locker

BEISPIELE FÜR KOPPELEINHEITEN IM FRÜHJAHR

KURZDISTANZ

- Rad: 1 Stunde progressiv von zügig bis schnell (letzte 15 Minuten etwas langsamer als das Wettkampftempo) + Laufen: 30-45 Minuten schnell (etwa 15-20 Sekunden pro Kilometer langsamer als das Triathlon-Wettkampftempo)
- Rad: 4-5 Stunden locker + Laufen: 30 Minuten (15 Minuten schnell + 15 Minuten locker auslaufen)

LANGDISTANZ

- Rad: 2 Stunden progressiv von locker bis zügig + Laufen: 1 Stunde zügig
- Rad: 4-5 Stunden locker + Laufen: 30 Minuten zügig
- Rad: 1,5 Stunden zügig + Laufen: 1,5 Stunden zügig

BEISPIELE FÜR KOPPELEINHEITEN IM SOMMER

KURZDISTANZ

- Lange Radeinheit je nach Niveau: 2-4 Stunden + Laufen: 15 Minuten (5 Minuten im Wettkampftempo + 10 Minuten locker auslaufen)
- Rad: 1 Stunde Fahrtspiel mit einigen kurze Intervallen + Laufen: 1 Stunde zügig bis schnell (15-30 Sekunden pro Kilometer langsamer als das Wettkampftempo)
- Minitriathlon: Schwimmen: 15 Minuten + Radfahren: 30 Minuten + Laufen: 15 Minuten; jedoch alles so schnell wie möglich (Wettkampf-Simulation!)

LANGDISTANZ

- Rad: 4-5 Stunden (etwa 10-15 Pulsschläge langsamer als das Wettkampftempo) + Laufen: 30 Minuten im Wettkampftempo
- Rad: 1 Stunde locker kurbeln + Laufen: 1,5-2 Stunden (etwa 5 Pulsschläge langsamer als das Wettkampftempo)
- Minitriathlon: Schwimmen: 30 Minuten Dauerschwimmen im Wettkampftempo + Rad: 1,5-2,5 Stunden locker + Laufen: 1 Stunde progressiv (locker anfangen und in den letzten 15 Minuten etwa 10 Pulsschläge höher als das Wettkampftempo)

INTERNATIONAL POWERMAN ASSOCIATION



We are duathlon!

Duathlon Long Distance

Non Drafting

Powerman Worldranking Duathlon

High quality

Good Prizemoney

27.03.2011 **USA Alabama**
www.team-magic.com

17.04.2011 **NED** Horst aan de Maas
Powerman European Championship
www.powerman.nl

08.05.2011 **ITA Malgrate**
www.spartacusevents.it

22.05.2011 **GER Falkenstein**
www.powerman-germany.org

07.08.2011 **BEL Geel**
www.powerman.be

21.08.2011 **AUT Weyer**
www.powerman.at

04.09.2011 **CH Zofingen**
Powerman World Championship
www.powerman.ch

01.10.2011 **USA Muncie**
www.powermanmuncie.com

06.11.2011 **MAS Seri Manjung**
www.powerman.com.my

Info: I.P.A. Brennerlaan 9, 5801 KC Venray (Holland)

T. +31 478550211 F: +31 478550214 e: info@powerman.org

WWW.POWERMAN.ORG

BEISPIEL FÜR EIN WECHSELTRAINING

KURZDISTANZ

- Schwimmen: 400 Meter einschwimmen + 6 x 100 Meter maximales Tempo (jeweils drei Minuten Pause zwischen den Intervallen); kein Ausschwimmen und direkt zum Renn-/Zeitfahrrad laufen.
- Radfahren: 5 Kilometer
- Laufen: 1 Kilometer
- 3-4 Minuten Pause (leicht bewegen und Wechselbereich wieder herrichten)
- 3-5 weitere Wiederholungen der Rad-Lauf-Wechseinheiten. Steigern Sie bei jeder Runde die Geschwindigkeit, sodass Sie bei der letzten Wiederholung Ihr maximales Tempo erreicht haben.

BEISPIEL FÜR EIN WECHSELTRAINING

LANGDISTANZ

- Schwimmen: 1 Stunde Dauerschwimmen inklusive 10 x 200 Meter schnelles Kraulen (jeweils 45 Sekunden Pause zwischen den Intervallen); kein Ausschwimmen und direkt zum Zeitfahrrad laufen.
- Radfahren: 10 Kilometer
- Laufen: 2 Kilometer
- 2-3 weitere Wiederholungen der Rad-Lauf-Wechseinheiten. Beginnen Sie im angestrebten Wettkampftempo und steigern Sie bei jeder Runde die Geschwindigkeit, sodass Sie bei der letzten Wiederholung Ihr maximales Tempo erreicht haben.

Wechseltraining

Als Ergänzung zu den Koppereinheiten bietet sich ab Mai das Wechseltraining an. Neben intensiven Belastungen in den Einzeldisziplinen üben Sie das schnelle Aus- und Anziehen des Neoprenanzuges, von Rad- und Laufschuhen sowie das Aufspringen auf das Fahrrad. Mit einem relativ geringen zeitlichen Aufwand können Sie im Kampf um eine bessere Platzierung wertvolle Sekunden einsparen.

Kurzdistanzler haben in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung ein „grundsätzliches Problem“: Auf der einen Seite sollten sie pro Woche und pro Disziplin mindestens zwei richtig intensive Einheiten absolvieren, um das Leistungspotenzial optimal auszuschöpfen, ihrem Körper jedoch auch die nötige Ruhe gönnen. Ein intensives Wechseltraining kann gerade bei familiär und beruflich stark beanspruchten Athleten die Lösung sein, können innerhalb eines sehr kurzen Zeitraumes und an einem Tag gleich mehrere Disziplinen hintereinander hochintensiv trainiert werden.

Für die Langdistanz empfiehlt es sich, die Umfänge ein wenig länger zu gestalten. Da der Wechsel nicht so bedeutsam ist wie auf kürzeren Streckenformaten, können Sie das Wechseltraining auch ohne größere Pausen durchziehen, auch auf die Gefahr hin, dass Ihr Wechselbereich nicht immer perfekt vorbereitet ist.

Achten Sie bitte bei allen Disziplinen auf eine saubere Technik. Nichts wäre schlimmer, als wenn sich beim Wechseltraining schlechte und unökonomische Bewegungsabläufe einschleichen würden.

May the transitions be with you!



... und alles in knapp 30 Sekunden