

Unmittelbare Wettkampfvorbereitung

von Bennie Lindberg



Endlich steht der Sommer vor der Tür. Und da die ersten Saisonhighlights ebenfalls immer näher rücken, beschäftige ich mich im zweiten Teil meiner Coaching-Serie „Training Essentials“ mit der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung. Unabhängig von Ihrem Leistungsniveau mache ich Sie damit vertraut, wie Sie Ihre Form in den letzten vier bis acht Wochen vor Ihrem persönlichen Saisonhöhepunkt noch verbessern können.

Sollten Sie es aufgrund des ausgesprochen langen Winters nicht geschafft haben, in den vergangenen Monaten in ausreichend großen Umfängen zu trainieren, wird es jetzt höchste Zeit, damit anzufangen. Überlegen Sie sich aus diesem Grunde genau, ob ein Saisonhöhepunkt im Juni oder Juli wirklich Sinn macht. Halten Sie lieber nach Wettkämpfen im August oder Anfang September Ausschau, um Kilometer zu machen (siehe auch TRITIME 1-2010, Seite 94f).

Olympische Distanz

Alle Kurzdistanzler, die trotz des langen kalten Winters in den vergangenen sechs Monaten aktiv waren, können jetzt die Früchte ernten. Bei der Kurzdistanz handelt es sich nicht nur um ein Ausdauerereignis, auch das im Wettkampf angeschlagene Tempo kann ganz schön flott sein. Wie schnell Sie jedoch dabei unterwegs sein

können, hängt in erster Linie von Ihrer anaeroben Schwelle ab. Vereinfacht ausgedrückt handelt es sich dabei um den Bereich, in dem Ihre Oberschenkel oder die Lunge anfangen zu brennen, wenn Sie versuchen, noch einen Tick schneller zu laufen oder zu fahren. Diese Grenze können Sie in sechs bis acht Wochen mit einem gezielten Training „nach oben verschieben“. Das damit einhergehende Training ist sehr kurz und extrem intensiv. Die Praxis hat gezeigt, dass auch im Triathlon nicht mehr als zwei hochintensive Trainingstage pro Woche sinnvoll erscheinen. Dies bedeutet, dass Sie an einem Tag mindestens zwei Sportarten miteinander kombinieren müssen. Am besten lassen sich hinsichtlich eines hochintensiven Trainings die Disziplinen Schwimmen und Radfahren miteinander kombinieren. Hochintensive Trainingseinheiten könnten folgendermaßen aussehen:

> Schwimmen

Einschwimmen inklusive Technikschiulung und einer nicht zu langen/intensiven Hauptschiulung. Zum Ende des Schwimmschiulungstrainings folgen 200, 100 und 50 Meter Kraulen mit maximaler Belastung. Zwischen den Distanzen haben Sie eine auf den ersten Blick recht lange Pause von drei bis fünf Minuten. Diesen Zeitraum benötigen Sie jedoch, um sich für das nächste Intervall hinreichend zu erholen. Dabei lohnt es sich, das Wasser zu verlassen und sich warmzuhalten. Nach spätestens vier Wochen spüren Sie eine deutliche Formverbesserung. Insbesondere fällt es Ihnen deutlich leichter, das hohe Tempo zu halten. Und nach dem Schwimmen nicht das Radintervall vergessen.

> Radfahren

Auf dem Zeitfahrrad können Sie natürlich auch mehrere unterschiedlich lange Intervalle in Ihr Training einbinden, aber am einfachsten ist es, eine zehn Kilometer lange Strecke abzumessen, auf der Sie jede Woche einmal ein Zeitfahren absolvieren. Sie werden sehr schnell Ihre Fortschritte feststellen. Ganz wichtig dabei ist jedoch, dass sie wirklich jedes Mal so schnell fahren, wie es nur eben geht. Nur so ist diese Trainingsform wirklich effektiv. Nach vier bis sechs Wochen sind Sie in der Lage, diese Geschwindigkeit auf der Olympischen Distanz fast durchzufahren!

> Laufen

Beim Laufen möchte ich ebenfalls nicht auf die klassische Intervallmethode verzichten. Laufen Sie 600 Meter so schnell Sie können und wiederholen Sie diesen langgezogenen Spurt nach einer drei- bis fünfminütigen Pause fünf- bis sechsmal. Diese, auf den ersten Blick einfach wirkende Einheit, ist echt hart. Etwas einfacher wird es, wenn Sie sie mit oder gegen jemand anderes machen. Geteiltes Leid ist halbes Leid.

Das klassische Kurzstanz-Training wird durch eine lange Radeinheit, gefolgt von einem kurzen Lauf beziehungsweise einer langen Laufeinheit mit einer vorherigen kürzeren Radeinheit abgerundet. Schwimmen Sie je nach Niveau und Zielsetzung ein- bis dreimal wöchentlich.

Langdistanz

Auf der Langdistanz müssen ganz andere Aufgaben gelöst werden. Normalerweise finden die langen Einheiten am Wochenende statt. Auch hier bietet sich, wie bei den Olympioniken, ein kurzer Lauf nach dem langen Radfahren beziehungsweise eine kurzen Radeinheit vor dem langen Lauf an. Das Schwimmtraining dagegen müssen Sie an den beiden schönsten Tagen der Woche ebenfalls noch unterbringen. Und an den fünf Arbeitstagen stehen auch diverse Einheiten auf dem Rad oder in den Laufschuhen an. Aber auch die Intensität müssen Sie auf hohem Niveau halten. Als sehr effektiv hat sich, am besten nach einem Ruhetag, das einmalig durchgeführte Koppel-Sprint-Training erwiesen. 15 Minuten Schwimmen, 30 Minuten Radfahren und 15 Minuten Laufen inklusive Wechsel und alles mit maximalem Tempo. Diese 60 Minuten an der körperlichen Belastungsgrenze bieten auch dem Langdistanztriathleten genügend Speedpuffer, um auch schnell genug die längeren Wettkampfstrecken angehen zu können.

Absolute Spitzensportler mit sehr kurzen Regenerationszeiten können in den letzten sechs Wochen vor ihrem Hauptwettkampf die harten Einheiten der Kurzstanzler sowie den Sprint der Langdistanzler an zwei Tagen einer Woche durchführen. Athleten beider Wettkampfformate profitieren hiervon gleichermaßen. Voraussetzung jedoch ist, dass der Sportler mehrere Trainingsjahre und -kilometer in den Knochen hat.

Probieren Sie es aus. Lassen Sie die Oberschenkel glühen!
May the power be with you!

> **INFOS** www.ad-extremum.com