

Training im Urlaub

Für viele Sportler fällt die Vorbereitung in die Urlaubszeit. Hier bietet sich ein kleines Blocktraining an. Das bedeutet ganz konkret; in einer Woche wird hauptsächlich gelaufen, in der zweiten Woche überwiegend Rad gefahren und in der dritten Woche steht das Schwimmen im Vordergrund unseres Trainings. Dabei wird die bevorzugte Sportart drei Mal in der Woche trainiert, die anderen jeweils nur ein Mal.

Die Reihenfolge der Schwerpunktwochen sollte jeder für sich festlegen. Hierbei spielen sicherlich das Wetter, die vorhandene Freizeit, aber auch der Beruf und die Familie eine entscheidende Rolle. Nachfolgend wählen wir bei den Vorschlägen die Reihenfolge Lauf-, Schwimm- und Radwoche. Dies hat den Vorteil, dass sich jeder von der eventuell anstrengenden Laufwoche während der Schwimmwoche gut erholen kann.

Auf dem Rad sind jetzt 90 - 100 Umdrehungen pro Minute zu beachten!

Nach wie vor gelten unsere bisherigen Prinzipien, insbesondere das lockere und unterhaltsame Training. Es dürfen aber auch wieder kurze, flotte Abschnitte eingestreut werden.

Laufwoche. Wer Spaß an Wettbewerben hat, darf ruhig einen 5-km-Lauf einstreuen. Aber Achtung; Bei großer Hitze das Lauftempo ein wenig drosseln! Von den drei Läufen darf einer schon etwas flotter gelaufen werden. Die zwei anderen gewohnt locker!

1 x Dauerschwimmen, 2 x 250 m ganz ruhig. Das Radfahren hängen wir an den Samstagslauf an.

Schwimmwoche: Auch wer nicht gerne schwimmt, sollte sich überwinden und 3 x das kühle Nass aufsuchen. Ruhiges Schwimmen mit einigen flotten Abschnitten und ausreichenden Pausen steht hier im Mittelpunkt.

Radwoche: Neben zwei gewohnt lockeren Fahrten darf die dritte Radausfahrt ein bisschen flotter sein. Nach dem Einrollen eine 2 x 15-minütige flotte Fahrt mit einer 10-minütigen ruhigen Fahrpause bringt uns richtig in Schwung. Anschließend laufen wir 10 Minuten locker aus. Die lockeren Radausfahrten verbessern insbesondere unsere Grundlagenausdauer. Daher sollte hier auch schon mal die Einstundengrenze überschritten werden. Wer besonders gerne Rad fährt, darf auch gerne zwei Stunden lang locker radeln.

Jetzt wird es spannend, die Woche vor dem Triathlon

Für die letzte Woche gibt es nur noch ein lockeres Training mit kurzen flotten Abschnitten in folgender Form:

Wettbewerbswoche 13	Zeit in Minuten	Vorschlag: Wochentag
Sportart		
L, locker	30	Di.
R, 30 min locker, 10 min flott	50	Mi.
S, ruhig 500 m + 300 m flott	30	Do.
Triathlon	500 m/20 km/5 km	Sa./So

Bereits eine Woche vor dem Wettbewerb sollten wir unser Rad überprüfen (Mäntel, Schrauben, Schaltung usw.) und mit der Organisation unseres Triathlonwettbewerbs beginnen.