

3. Trainingsmonat (Trainingswochen 9-13)

Der nächste große Trainingsschritt auf unserem Weg zum Jedermann-Jederfrau-Triathlon oder auch Volkstriathlon genannt, erfolgt in den nächsten fünf Trainingswochen. Für alle geht es ums „Finishen“ bei einer Distanz von 500-750 m Schwimmen, 20-25 km Rad fahren und dem abschließenden 5-6 km-Lauf. Wenn die Distanzen bei Ihrem ausgewählten Triathlon einige hundert Meter beim Schwimmen und Laufen und beim Radfahren gar einige Kilometer länger sind, so schaffen Sie das mit den vorgeschlagenen Trainingseinheiten auch. Wenn es Sie beruhigt, dürfen Sie auch gerne ein wenig mehr trainieren. Zu beachten ist allerdings die Intensität.

Unser Motto lautet: „Lieber etwas länger und ruhiger als *kürzer und flotter*“.

Woche 9	Zeit	Vorschlag:
Sportart	in Minuten	Wochentag
R, 20 min zügig	45-60	Di.
L, locker	30-40	Do.
R + L Wechseltraining	50+10	Sa.
S, 50, 100, 200, 200, 100, 50 m		So.

Woche 9: Wechseltraining: Nach dem Einrollen 30 Minuten flotte Fahrt auf dem Rad und einem anschließenden lockeren Lauf.

Woche 10	Zeit	Vorschlag:
Jokerwoche	in Minuten	Wochentag
Sporteln nach Lust und Laune		
3 x 30-45 Minuten sollten es jedoch mindestens schon sein.		

In Woche 10 folgt zur Belohnung eine „**Jokerwoche**“. Jede Form der Bewegung ist erlaubt. Bitte alles registrieren! Um die bereits gewonnene Fitness weiter zu verbessern, sollten es mindestens drei sportliche Einheiten sein. Ab jetzt können wir langsam unserem Finale, dem Triathlon, entgegenfiebern.

Woche 11	Zeit	Vorschlag:
Sportart	in Minuten	Wochentag
L, 15 min flott	30-40	Di.
R, 2 x 10 min flott	60	Do.
S, 700 m Dauerschw.		Sa.
L locker	30	So.

In Woche 11 darf beim Radfahren nach dem Einrollen eine 2 x 10-minütige flotte Fahrt eingebaut werden. Zwischendurch und auch anschließend wird wieder locker gekurbelt.

Woche 12	Zeit	Vorschlag:
Sportart	in Minuten	Wochentag
R, locker	50	Di.
L, ruhig	25-35	Do.
R + L Wechseltraining	60+15	Sa.
S, 700 m Dauerschw.		So.

Woche 12: Wechseltraining: Nach einer lockeren Tour auf dem Rad versuchen wir diesmal einen flotten 15-minütigen Lauf abzuspuhlen.

Ein paar Tipps für warme Trainingstage:

An sehr warmen Sommertagen verlegen wir unser Training in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden. Zudem dürfen wir, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben, eine Laufeinheit durch eine Radeinheit ersetzen. Auf dem Rad sind jetzt mindestens 90 Umdrehungen pro Minute zu beachten! Nach wie vor gelten unsere bisherigen Prinzipien, insbesondere das lockere und unterhaltsame Training. Ab jetzt dürfen aber schon mal kurze, zügige oder flotte Abschnitte eingestreut werden. Wer mit dem Pulsmesser unterwegs ist, sollte sich nicht stärker belasten als (180 MINUS Lebensalter). Versuchen wir nach wie vor mit Gleichgesinnten zu trainieren, wobei die Langsamere das Tempo angibt, nicht die Schnellere!

Ein wichtiger Sicherheitstipp noch zum Radfahren: Tragt bitte helle und farbenfrohe Radtrikots (rot, gelb, orange), der Sicherheit wegen!

Weitere Tipps zum Schwimmen

Hier einige Vorschläge, wie das **Schwimmtraining** gestaltet werden kann:

Ziel: **500 m Schwimmen**: 4 x 50 m einschwimmen, wenn möglich, z. B. abwechselnd Brust-Rücken-, Kraulstil, mit je 20 - 30 Sekunden Pause.

200 m unterteilen in 2 x 100 m, wobei die letzten 25 m etwas zügig ausgeführt werden.

Ausschwimmen: locker 2 x 50 m.

Ziel: **800 m Schwimmen**: Ein- und Ausschwimmen wie vorher, dann 2 x 200 m + 1 x 100 m, wobei die letzte halbe Bahn flotter geschwommen wird.

Ziel **1.000 m Schwimmen**: Ein- und Ausschwimmen je 200 m, dann Pyramidenschwimmen wie folgt auf einer 50 m Bahn: eine Bahn, zwei Bahnen, drei Bahnen, drei Bahnen, zwei Bahnen, eine Bahn. Pause jeweils 20 - 30 Sekunden.

Um die eigene Schwimmtechnik zu überprüfen, kann es sehr hilfreich sein, die Anzahl der Züge je Bahn mitzuzählen. Je weniger Züge, umso besser die Technik! Ruhige kraftvolle Züge bringen uns schneller voran als kurze hektische Bewegungen.

Findet Ihr Triathlon in einem Freigewässer statt, so sollten Sie Ihr Training einige Male ebenfalls dort durchführen. Schwimmen Sie hier besonders ruhig und in Begleitung. Fortgeschrittene schwimmen beliebige lange Abschnitte im Wechsel ruhig und zügig.

Ein paar Tipps zum Training bei Hitze

Wer wünscht sich beim Laufen und Radfahren nicht unbedingt schönes Wetter? Schön kann aber auch bedeuten - hohe Temperaturen und Schwüle. Dann sollten Sie beim Training die zuvor genannten Punkte beachten:

- Sehr frühzeitig mit dem Trinken beginnen.
- Vor, während und nach dem Training reichlich trinken.
- Helle Kleidung und Mütze tragen.
- Bei Anzeichen von Überhitzung unbedingt die Belastung verringern und für eine noch größere Flüssigkeitsaufnahme sorgen.
- Sonnenschutzcreme vor dem Training auftragen, aber unbedingt die Stirnfläche freilassen.
- Laufeinheit durch eine Radeinheit ersetzen.