

Wie bereite ich mich vor ?

Vorbereitungstipps von Alexander Dierig.....

Zuerst sollte man sich einen groben Überblick machen, wie viel Zeit man überhaupt für das Training opfern kann. Wichtig ist, nicht zu schnell zu viel zu trainieren. Das Training muß progressiv aufgebaut sein, d.h. sowohl die Umfänge als auch die Intensität muß am Anfang recht gering gewählt werden, damit eine Steigerung im Laufe der Zeit möglich ist. Zu empfehlen ist ein Blocktrainingsplan. Das Training wird in kleine Blöcke von 4 Wochen unterteilt. Von der ersten bis zur dritten Woche wird das Training gesteigert und in der vierten Woche folgt eine Regenerations- bzw. Ruhewoche. Den zweiten Block mit wieder vier Wochen beginnt man mit der Intensität und dem Umfang der vorherigen zweiten Woche usw. Im vierten Block wird die Belastung wieder geringer gewählt, um dem Körper etwas Erholung zu gönnen. Begonnen wird mit dem Ausdauertraining. Die Trainingsherzfrequenzen liegen hier im Bereich von 120-140 Schläge pro Minute für den Fettstoffwechselbereich und 140-165 für den aeroben Grundlagenbereich. Trainingsintensiver wird es im Übergangsbereich bzw. Kraftausdauerbereich mit 165-180 Schlägen. Wie viele Stunden sollte man für die einzelnen Disziplinen festlegen? Wenn der Sportler in allen drei Disziplinen etwa gleich stark ist, sollte 50% der Zeit für das Radfahren, 30% für Laufen und 20% für Schwimmen aufkommen. Es gilt, lieber die stärkste Disziplin vernachlässigen (obwohl es meist am meisten Spaß macht), um die Schwerpunkte auf die schwächste Disziplin setzen zu können. Besonders im Schwimmen und Laufen ist es wichtig, ein spezielles Techniktraining durchzuführen. Beim Radfahren muß unbedingt auf die richtige Sitzhöhe geachtet werden, um Schäden zu vermeiden. Bei etwa zwei Trainingseinheiten pro Woche und Disziplin ist es am besten, zwischen Ausdauertraining, Technik, Kraftausdauer, Intervallen und Regeneration zu kombinieren.

Viel Erfolg!