

# triathlon **training** INSIDER. COACH. EXPERTE.

tt37  
FEBRUAR-MÄRZ

**EINFACH MEHR WERT  
STEIGERN SIE IHRE  
TRAININGSQUALITÄT!**

S. 20

**FASZIENTRAINING**  
Was es bringt  
und welche Übungen  
schneller machen

S. 30

**SELBSTTEST**  
Welche Sportuhr  
passt zu mir?

S. 28

**SCHNELLER LAUFEN**  
Häufige Fehler und  
wie man sie behebt

**KEINE TIERE!**  
Vegan ernährt  
und trotzdem fit?

**TIMEX IM TEST**  
Was kann der neue  
Cycling Trainer GPS?

7 Fragen an  
Sonja Tajsich

# WEITER RICHTUNG BESTFORM

**// WARUM LAUFEN JETZT SO WICHTIG IST**  
**// FLEXIBEL UND STARK IN NUR 15 MINUTEN**  
**// RAD: SO GELINGT DER WINTERSTIEG**

S. 54

B199 / P4



72949#71766#0812\*

**P** 72949 PVST Deutsche Post

spomedis, Abl. D6F6, Postf. 7777, D-33310 Göttersloh

**8-WOCHEN-  
PLÄNE  
FÜR ALLE  
DISTANZEN**

S. 80



so trainiert der  
Olympia-Teilnehmer.  
S. 10



4 197294 904902 37

A € 5,60  
SFR 6,70  
Lux € 5,80

D € 4,90



Qualität ins Training zu bringen, heißt nicht, intensiver zu trainieren. Entscheidend ist, dass Sie aus Ihren Qualitäten das Beste machen. So wird der Plan so individuell wie Ihr Fingerabdruck.

// Dennis Sandig

**T**rainingsqualität – kaum ein Begriff wurde in den vergangenen Jahren so strapaziert. Überstrapaziert, möchte man meinen. Denn leider hat sich dabei die Annahme verbreitet, Trainingsqualität sei gleichbedeutend mit Trainingsintensität. Umfänge runter, Intensitäten rauf? So einfach ist es nicht. Denn wer die Qualität seines Trainings steigern will, muss erst mal die Zusammenhänge von Training und Trainingsanpassungen erkennen.

Triathlontraining muss ein komplexes Zusammenspiel dreier Disziplinen berücksichtigen. Je nachdem, ob Sie eher auf kurzen oder langen Strecken unterwegs sind, sind inhaltlich verschiedene Schwerpunkte denkbar. Ihre Schwächen und Stärken müssen dabei ebenso berücksichtigt werden wie Ihre körperliche Leistungsentwicklung, Ihr Trainingsalter und Ihre sportliche Vorgeschichte. Die Konsequenz daraus: Das für Sie perfekte Training ist so individuell wie Ihr persönlicher Fingerabdruck.

### GEFÄHRLICHER TRUGSCHLUSS

Studien aus dem Radsport, dem Schwimmen und der Leichtathletik zeigten schon vor zehn Jahren, dass Trainingsschablonen bei erfolgreichen Spitzensportlern nicht funktionieren: Immer mehr Kilometer mit denselben Trainingsinhalten seien nicht das Mittel der Wahl, wenn man mit der Weltspitze mithalten wolle. Es zeigte sich auch, dass die erfolgreicheren Sportler zum Großteil geringere Trainingsumfänge absolvierten als weniger erfolgreiche Profikollegen. Und daraus entstand dann die Annahme, dass Umfänge nicht zu Spitzenleistungen füh-

ren. Auch Trainingsprotokolle von Kurzstrecken-Triathleten sind von Wissenschaftlern analysiert worden. Es stellte sich heraus, dass gute Wettkampfleistungen nicht allein durch hohe Umfänge erklärt werden konnten. Daraus den Umkehrschluss zu ziehen, dass intensives Training oder gar hochintensives Intervalltraining (HIIT) hohe Umfänge ersetzen kann, ist jedoch grundlegend falsch: Kilometer können nicht einfach durch intensives Training ersetzt werden (siehe auch Seite 48)!

Der Irrglaube wurde später zusätzlich geschürt – durch eine Vielzahl von Studien, bei denen man die physiologische Wirkung intensiver Intervalltrainingsformen untersucht hatte. Die Fakten: Auch intensives Training verbessert die Grundlagenausdauer. Außerdem erhöht es die maximale Sauerstoffaufnahme (VO<sub>2</sub>max) stärker als umfangsbetontes Training. Also lieber kurz und knackig statt lang und langsam? Verlockend! Vor allem für berufstätige Triathleten mit Familie. Trotzdem ein gefährlicher Trugschluss: Denn bei genauer Betrachtung einiger Studien fällt auf, dass die Probanden, die das Intervalltraining absolvierten, insgesamt einfach härter trainierten als die anderen.

Und bedenken Sie: Im Wettkampf müssen Sie Ihre Leistung über mehrere Stunden aufrechterhalten. Dies mit kurzen Labortests zu vergleichen, ist alles andere als praxisnah.

### AKZENTE SETZEN

Kurz: Als Triathlet kommen Sie ums Kilometersammeln nicht herum. Das gilt für das Schwimmen ebenso wie für das Radfahren und Laufen. Natürlich sollen Sie nicht nur lange und locker  $\Delta$

### Drei Grundregeln für mehr Qualität

- // Trainieren Sie mit Verstand – indem Sie sich Ziele setzen und diese planvoll verfolgen.
- // Trainieren Sie regelmäßig variabel – mit Disziplin, aber ohne Routine.
- // Trainieren Sie komplex – Kraft- und Athletiktraining gehören dazu.



Der Sportwissenschaftler und Trainer betreut als Experte

in Frankfurt zahlreiche Triathleten und andere Ausdauersportler

[www.train2pro.de](http://www.train2pro.de)

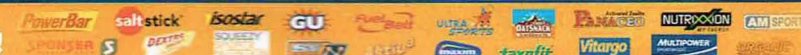
**Wir bringen Dich durch den Winter!**

[www.ShapeYOU.de](http://www.ShapeYOU.de) • Bestell-Hotline: 0471/9292124

**Shape YOU**  
...die Form macht's!

SPORTLERNAHRUNG

Topp Marken – Topp Preise!



Ihr findet uns auch auf





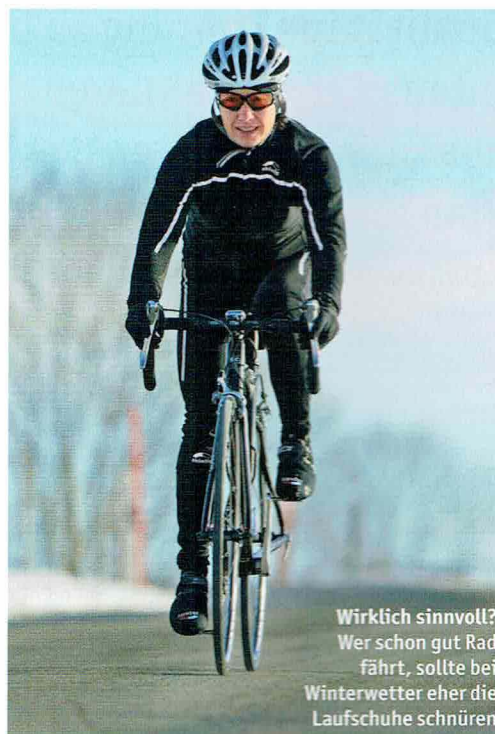


**Balanceakt:** Die sechs Prinzipien, die Ihre Trainingsqualität ausmachen, sollten sich im Gleichgewicht befinden

trainieren – der Mix macht's! Und die Variation Ihrer Trainingsinhalte gilt als Maß für die Qualität. Versuchen Sie, beim Festlegen Ihrer Trainingsschwerpunkte zum Beispiel auch, Ihre Erfahrungen aus Wettkämpfen zu berücksichtigen, zum Beispiel beim Laufen: Ihre Leistung in der letzten Disziplin ist von großer Bedeutung, egal ob Sie es auf eine gute Platzierung abgesehen haben oder Ihre Bestzeit steigern wollen. Setzen Sie im Training also Akzente, die Ihre Stärken erhalten und Ihre Schwächen bekämpfen, statt stumpf Kilometer zu sammeln.

Wer sowieso sehr gut Rad fährt, der kann bei schlechtem Wetter lieber die Laufschuhe schnüren als aufs Rad zu steigen. Oder ist das Laufen Ihre Stärke? Dann fahren Sie nach dem Schwimmtraining im Winter noch ein paar Kilometer auf der Rolle – das wird sich im Rennen später eher auszahlen als ein weiterer Dauerlauf.

Je nachdem, wie lange Sie schon regelmäßig trainieren, hat sich Ihr Körper entsprechend angepasst. Ausdauertraining wirkt – von der Energiebereitstellung in der Muskulatur, über Versorgung mit kleinsten Blutgefäßen bis hin zu Veränderungen des Herzminutenvolumens. Einige dieser Anpassungen geschehen recht schnell, andere brauchen Jahre. Deshalb müsste das Training eines erfahrenen Triathleten ganz anders aussehen als das eines Anfängers. Ältere Athleten müssen möglicherweise viel mehr im Bereich der individuellen anaeroben Schwelle, also ganzjährig und in allen Disziplinen auch im GA2- und Entwicklungsbereich trainieren. Auch Intervalle und hochintensive Inhalte sind möglicherweise notwendig, um überhaupt noch einen trainingswirksamen Reiz zu erzeugen: Wer schon eine sehr gute Grundlagenausdauer hat, wird seinen Körper mit ruhigen, langen Einheiten kaum noch beeindrucken können – noch mehr Kilometer würde man dann „Junkmiles“ nennen müssen. Trotzdem dürfen Sie vor allem als Langstreck-



**Wirklich sinnvoll?**  
Wer schon gut Rad fährt, sollte bei Winterwetter eher die Laufschuhe schnüren

ler keine Angst vor Kilometern haben! Wer im Rennen zwölf Stunden und länger unterwegs ist, braucht natürlich auch im Training eher Kilometer als Intensitäten.

Damit Training wirken kann, muss es den Körper so reizen, dass er darauf mit Veränderungen reagiert – es muss ihn im Prinzip überfordern. Und genau hier liegt der Schlüssel für eine erfolgreiche Trainingsplanung: in einem fein abgestimmten Wechselspiel aus Intensitäten und Umfängen. Welche Reize Sie brauchen, um im Training voranzukommen und im Rennen schneller zu werden, kann Ihnen eine Leistungsdiagnostik zeigen. Wenn Sie die Daten aus der Untersuchung mit den Aufzeichnungen aus Ihrem Trainingstagebuch abgleichen, werden Sie Ihren Körper besser verstehen.

### Wie hoch ist die Qualität Ihres Trainings?

- // Haben Sie schon einmal eine Liste mit Ihren Stärken und Schwächen im Sport erstellt? ja  nein
- // Stehen Kraft- und Athletiktraining regelmäßig auf Ihrem Trainingsprogramm? ja  nein
- // Gestalten Sie Ihr Rad- und Lauftraining variabel, indem Sie auch mal neue Inhalte ausprobieren oder neue Strecken testen? ja  nein
- // Trainieren Sie hin und wieder intensiv? ja  nein
- // Stehen in Ihrem Plan in einem Monat in allen drei Disziplinen mindestens eine intensive und eine extensive Einheit? ja  nein
- // Kennen Sie Ihre Trainingsbereiche? ja  nein
- // Führen Sie ein Trainingstagebuch, in dem Sie all Ihre Einheiten und Ihr Befinden dokumentieren? ja  nein

(Je mehr Fragen Sie mit „ja“ beantworten können, desto höher ist Ihre Trainingsqualität.)

### MIT SPASS UND VERSTAND

Qualität im Training beschreibt letztendlich, wie gut Ihr Training geplant und durchgeführt wird und wie sich Ihre sportliche Leistungsfähigkeit entwickelt. Wer qualitativ hochwertig trainiert, schaut nicht nur auf Umfänge, sondern auch auf Inhalte und Variationen: Wäre heute ein Dauerlauf besser oder würde Ihnen Intervalltraining eher einen Formschub verpassen? Um dies bewerten zu können, müssen Sie wissen, wie weit sich Ihr Körper bereits angepasst hat. Letztendlich zeigen aber nicht nur Intensität und Umfang, Dauer und Häufigkeit, Platzierungen und Zeiten die Qualität Ihres Trainings. Auch Ihr persönliches Empfinden trägt zum Trainingserfolg bei: Wenn es Ihnen eben großen Spaß macht, lange Rad zu fahren, dann fahren Sie ruhig lange Rad! Schließlich machen auch Motivation und Leidenschaft einen wichtigen Teil Ihres sportlichen Fingerabdrucks aus. ▲