

HERMANN ASCHWER

TRIATHLON TRAINING

FÜR EINSTEIGER
& FORTGESCHRITTENE

AUSFÜHRLICHE
TRAININGSPLÄNE

TIPPS FÜR DEN
WETTKAMPF

**DAS
STANDARD-
WERK!**

MEYER
& MEYER
VERLAG

Triathlontraining

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Hermann Aschwer

TRIATHLONTRAINING



Meyer & Meyer Verlag

Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.
Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

Triathlontraining

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 1993 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
8., überarb. Auflage, 2008
9. Auflage 2010

Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Graz, Indianapolis,
Maidenhead, Melbourne, Olten, Singapore, Tehran, Toronto



Member of the World
Sport Publishers' Association (WSPA)
Druck: B.O.S.S Druck und Medien GmbH
ISBN 978-3-89899-627-3
E-Mail: verlag@m-m-sports.com
www.dersportverlag.de

Inhalt

Vorbemerkung zur neunten Neuauflage	9
Vorwort	11
1 Erfolg - im Triathlon für jeden möglich	13
2 Triathlon, „der“ Ausdauersport	17
3 Bin ich fit für den Triathlon?	27
3.1 Der Gesundheits-Check-up	27
3.2 Allgemeiner Fitnessstest – Ausdauerstest nach Cooper	30
4 Triathlon, „die“ Herausforderung	33
5 Mit der richtigen Strategie zum Erfolg	35
5.1 Drei-Stufen-Strategie	35
5.2 Der Strategietransfer	41
6 Trainingsformen	47
6.1 Training nach Gefühl	47
6.2 Training nach abgestufter Intensität	48
6.3 Training nach Pulsmessung	52
6.4 Die Leistungsdiagnostik als Basis für das Triathlontraining	54
6.4.1 Die Messgrößen für die üblichen Belastungsuntersuchungen	55
6.4.2 Auswertung der Messdaten	61
6.4.3 Schlüsse für die Trainingspraxis	65
6.4.4 Tipps für die Leistungsdiagnostik	66
6.5 Die Erholung	67
6.6 Regeneration nach Training und Wettkampf	68
7 Trainingsaufzeichnungen	71
8 Der Ganzjahresplan	73
8.1 Vorbereitungszeitraum	74
8.2 Wettkampfzeitraum	77
8.3 Übergangszeitraum	78

9	Das Training des Triathleten	81
9.1	Typische Trainingsfehler	81
9.2	Partnerfreundlich trainieren	83
9.3	Mein individuelles Umfeld, mehr als „mein Trainingspartner“	84
9.4	Schwimmen	85
9.4.1	Der Umstieg vom Brust- zum Kraulschwimmen	86
9.4.2	Die Grundtechnik des Kraulens	89
9.4.3	Das Schwimmtraining	93
9.4.4	Trainingsvorschläge für Schwimmbad und Freigewässer	96
9.4.5	Wie kann ich mich auf das offene Gewässer vorbereiten?	100
9.4.6	Krampf im Wasser, was tun?	102
9.5	Rad fahren	104
9.5.1	Fettstoffwechseltraining	105
9.5.2	Die Verpflegung beim Radfahren	106
9.5.3	Aerodynamik	106
9.5.4	Grundlagenausdauertraining auf dem Rad	107
9.5.5	Blocktraining im Vorbereitungszeitraum	108
9.5.6	Intervalltraining auf dem Rad	110
9.5.7	Zusammenfassende Tipps zum Radfahren	112
9.5.8	Radaneddote	114
9.6	Laufen	117
9.6.1	Grundlagenausdauertraining	118
9.6.2	Schnelligkeitsausdauer	119
9.6.3	Intervalltraining	120
9.6.4	Halbmarathon- und Marathonläufe für wen?	122
9.6.5	Welche Marathonzeit ist möglich?	124
9.6.6	Marathon in 3:15 h	126
9.6.7	Marathon in 2:59 h	127
9.6.8	Marathon in 2:48 h und 2:44 h	128
9.6.9	Zusammenfassende Tipps zum Lauftraining	129
9.7	Kraftausdauertraining	131
9.8	Wechseltraining	134
9.9	Allgemeine Trainingsgrundsätze	136
9.10	Das leidige Thema: Übertraining	138
10	Das Fünf-Stufen-Modell - vom Jedermann zum Ironman. . 141	
10.1	Stufe eins: Jedermannndistanz 500 m/20 km/5 km	143
10.1.1	Wie fange ich mit Triathlon an?	143

10.1.2	Der erfolgreiche Einstieg	147
10.1.3	Triathlontraining für Einsteiger	154
10.1.4	Trainingsempfehlungen für Einsteiger.	158
10.1.5	Die erste Ausrüstung.	161
10.1.6.	Mein erster Triathlon	163
10.2	Stufe zwei: Kurztriathlon (olympische Distanz) 1,5/40/10 km. . .	165
10.2.1	Kurztriathlontraining für Einsteiger	167
10.2.2	Training für Wettkampfsportler	170
10.2.3	Training für Leistungssportler.	177
10.2.4	Ein Wettkampftag bei einem Kurztriathlon.	181
10.2.5	Checkliste für den bevorstehenden Wettkampf	184
10.2.6	Unmittelbare Vorbereitung und der Wettkampf.	185
10.3	Stufe drei: Ironman 70.3 oder Mitteldistanz 1,9/90/21 km. . . .	187
10.3.1	Training für Einsteiger.	188
10.3.2	Training für Wettkampf- und Leistungssportler	193
10.4	Stufe vier: Ironmandistanz 3,8/180/42,195 km	198
10.4.1	Zielsetzung der Wettbewerbszeiten	200
10.4.2	Finishen beim Ironman Die letzten sechs Monate vor dem Ironman	202
10.4.3	Das 12- und 11-Stunden-Ziel beim Ironman Die letzten sechs Monate vor dem Ironman	206
10.4.4	Das 9:55 h- und 8:50 h- Ziel Die letzten sechs Monate vor dem Ironman	216
10.5	Stufe fünf: Ironman Hawaii, der Olymp des Triathlons	229
10.5.1	Qualifiziert, was nun?	232
10.5.2	Besonderheiten auf Hawaii	232
11	Mentales Training	237
11.1	Der Geist, ein wichtiger Faktor im Sport	237
11.2	Konkrete Einbindung	239
11.3	Hemmfaktor Angst	242
11.4	Positiv denken	243
11.5	Mentale Stärke gewinnen.	244
12	Der Laufschuh, wichtigster Teil der Ausrüstung	249
13	Ernährung	253
13.1	Die häufigsten Mangelerscheinungen bei Ausdauersportlern	254
13.2	Die Flüssigkeitsbilanz des Triathleten	255
13.3	Welche Auswirkungen haben Wasserverluste?	257

13.4	Leistungssteigerung durch die richtige Ernährung	260
13.5	Die Ernährung in der Wettkampfphase	264
13.6	Die Ernährung während des Wettbewerbs	265
13.7	Die Ernährung in der Regeneration.	268
14	Stretching für Triathleten	271
14.1	Warum dehnen?	272
14.2	Folgen einer mangelhaften Dehnung.	272
14.3	Wann sollte gedehnt werden?	273
14.4	Wie sollte gedehnt werden?	273
14.5	Dehnübungen für das Schwimmen	274
14.6	Dehnübungen für das Radfahren und Laufen	277
15	Trainingsalternativen und neue Trainingsreize	281
16	Triathlon bei Hitze.	283
17	Triathlon bei Kälte.	285
18	Was tun bei Krankheit und Verletzungen?	287
18.1	Verletzungen beim Laufen	288
18.2	Verletzungen beim Radfahren	289
18.3	Verletzungen beim Schwimmen.	290
18.4	Verbotene Möglichkeiten zur Leistungssteigerung	291
19	Die wichtigsten Blutwerte für Ausdauersportler	293
	Anhang	297
1	Nützliche Anschriften.	297
2	Umgang mit deiner Persönlichkeitsstruktur.	298
3	Literatur.	302
4	Bildnachweis.	304

Vorbemerkung zur neunten Auflage

Liebe Leser, mit großer Freude möchte ich Ihnen die neunte Auflage meines Longsellers TRIATHLONTRAINING präsentieren.

Die Faszination unseres Sports hat in den letzten Jahren dafür gesorgt, dass nicht nur immer mehr Einsteiger den Weg zum Triathlon wählen, sondern auch immer mehr ambitionierte Athleten neue Herausforderungen im Triathlon suchen und auch finden. Dazu gehört sowohl die Jedermann-, die Kurz-, die Mittel- als auch die Ironmandistanz.

Für jeden Triathleten ist es ein großer Vorteil, wenn er seiner individuellen Herausforderung mit der richtigen Strategie (Kap. 5) begegnet. Sie wird uns leiten und zum Erfolg verhelfen.

Immer mehr Triathleten nutzen die Vorzüge der Leistungsdiagnostik, weil diese eine Beurteilung des aktuellen Leistungsstands aufzeigt und konkrete Trainingsherzfrequenzen angeben kann. An praxisnahen Beispielen wird diese Thematik in Kap. 6.4 aufgezeigt.

Weitere Aspekte unseres Sports habe ich in diesem Buch angesprochen, um allen Beteiligten, insbesondere uns Triathleten, aber auch den Betreuern und den Trainern, Hilfestellungen auf unserem individuellen sportlichen Weg zu geben.

Vereinzelte auftretende Dopingfälle, von denen jeder Einzelne einer zu viel ist, sollten uns nicht daran hindern, unseren faszinierenden Sport mit Freude und Spaß auszuführen. Ich freue mich jedenfalls auf eine – meine 26. – herzerfrischende, neue Saison und kann nur jeden Menschen dazu ermuntern, durch ein ausgewogenes Triathlontraining seine Lebensqualität zu steigern.

Versuchen wir alle gemeinsam, neben den vielen gesundheitlichen Vorzügen unseres Sports, den **Finishergedanken** wieder stärker herauszustellen.

Hermann Aschwer



Vorwort

Hermann umarmt mich, wir geben uns die Hand und schweigen. Jeder sieht die Tränen des anderen – es ist alles gesagt. Trotzdem bist du alleine – aber nicht einsam, reduziert auf dich selbst. Du siehst in zwei mitfühlende hawaiianische Frauengesichter und merkst gar nicht, dass sie dich immer noch stützen, ja fast tragen. Du wirst sanft unter die Palmen gelegt, fühlst dich gestreichelt, beinahe liebkost. Wunderschöne Kindheitserinnerungen werden wach. Überall liegen sie, die blumenbekränzten Hawaii-Finisher, zu fast hilflosen Kindern mutiert. Vor Sekunden bist du noch durch eine Röhre lärmender Menschenmassen geschwebt, jetzt ist um dich herum eine unwirkliche Ruhe, der Übergang ist fast gespenstisch.

Mehrfach haben Hermann und ich diese fast unwirkliche Szenerie auf Hawaii erlebt. Hawaii ist die höchste Stufe triathletischen Seins – wenn nur nicht die verdammt Qualifikationen wären. Nur die machen dich fertig und fressen dich auf. Ich habe aufgehört, Hermann will es immer wieder wissen ...

Freunde sind wir geblieben.

Er ist einer der letzten Dinosaurier des Triatlons, von Anfang an dabei. Wer glaubt, Hermann könne nicht aufhören, der irrt. Er macht Schluss, wenn er alles gesagt hat und er hat noch viel zu sagen und zu schreiben.

Er macht nicht nur sein „Abenteuer Hawaii“, sondern lässt auch andere daran teilhaben, gibt Hilfen, ist immer ansprechbar. Von der pragmatischen Überzeugung getragen, dass der „IRON“ dich psychisch und physisch stark macht fürs ganze Leben. Sein Motto: „Einmal Iron, immer Iron“, in jeder Situation deines Lebens.

Hermann ist weder Philosoph noch ein Fantast. Weil er Realist ist, gibt er dir fünf Jahre Zeit, vorausgesetzt, dass du den von ihm hier in diesem Buch beschriebenen Weg gehst. Dass dieser Weg nicht immer nur Spaß macht, sondern manchmal auch sehr wehtut – auch das sagt er dir offen ins Gesicht.

Vielleicht hast du auch mal das Glück, dass du mit einem hawaiianischen Lei bekränzt und mit der Medaille um den Hals von „einem Hermann“ im Ziel umarmt wirst und empfindest nicht nur Freude und Stolz, sondern vielleicht – am Ende dieses langen Weges – auch ein bisschen Demut.

Prof. Georg Kroeger
Hawaii-Finisher 1987, 1988, 1989





1 Erfolg - im Triathlon für jeden möglich

Jeder Triathlet, ob Einsteiger oder ambitionierter Leistungssportler, hat die große Chance, seine sportliche Betätigung so anzulegen und auszuüben, dass er nachhaltig Erfolg damit erreichen wird. Dies gelingt uns im Triathlon immer dann, wenn wir mit sehr viel Spaß in gelockerter Atmosphäre unseren Ausdauersport ausüben. Erfolgsversessene scheitern oft, trotz ihrer hervorragenden Möglichkeiten, durch Übereifer, falsches Training, falsche Berater und eine fehlende mentale Einstellung.

Erfolgreich als Sportler ist derjenige, der freudbetont seinem Sport nachgeht, sich systematisch auf Wettbewerbe vorbereitet und diese als Finisher beendet. Seine sportliche Einstellung, nicht seine Ausrüstung, macht ihn auch zum Vorbild für andere Sportler und Nichtsportler. Die überaus zahlreichen physischen und psychischen Vorzüge des Triathlons kann nur derjenige voll ausschöpfen, der in diesem Sinne seinen Ausdauersport betreibt. Zum Glück hat beim Triathlon nicht nur derjenige Erfolg, der als Erster, Zweiter oder Dritter die Ziellinie erreicht, nein, jeder Finisher gehört zu den Erfolgreichen im Triathlon.

Ein erfolgreicher Athlet muss nicht gleichzeitig siegreich sein. Bei jedem Mannschaftsspiel beträgt die Wahrscheinlichkeit, **siegreich** zu sein, genau 50 %. Bei einem Triathlon mit 300 Teilnehmern beträgt die Siegchance nur 0,33 %, bei einem Teilnehmerfeld von gar 2.000 Athleten nur noch ganze 0,05 %.

Die Chance, **erfolgreich** zu sein, ist dagegen sehr viel größer. Diese hängt davon ab, ob ich aus eigener Muskelkraft schwimmend, Rad fahrend und laufend das Ziel erreiche, ob ich es schaffe, die drei Distanzen zu absolvieren. Ist das der Fall, so gehöre ich zu den Finishern und damit zu

den erfolgreichen Triathleten. Zu dieser erfreulichen Tatsache passt sehr gut das Ergebnis einer finnischen Studie der Uni Helsinki, die regelmäßig trainierenden Athleten wie Radfahrern, Ruderern und Marathonläufern eine durchschnittlich um 5,5 Jahre höhere Lebenserwartung vorhersagt. Wir Triathleten fühlen uns in diesem Kreise sichtlich gut aufgehoben.

Der Erfolg im Triathlon ist also nicht von der erzielten Zeit oder der Platzierung abhängig, sondern vom Erreichen der Ziellinie und der richtigen Einstellung. Hierzu zählt, neben der bekannt fairen Haltung im Sport, die angemessene Einordnung des Sports in unser Leben. Wir sollten uns trotz großer und größter Begeisterung für den Triathlon bewusst sein, dass es noch wichtigere Dinge in unserem Leben gibt als Siege, Platzierungen, Wettbewerbe, Zeiten, Pulswerte, Lakatwerte, Schwimmen, Rad fahren und Laufen. Als gesunde Triathleten haben wir bekanntlich viele Wünsche, als kranke Athleten haben wir mit Sicherheit alle nur noch einen.

Um abschließend die Frage nach dem Erfolg zu beantworten, heißt das für mich ganz konkret: Ein Triathlet muss nicht unbedingt siegreich sein, um als erfolgreich zu gelten.

Oder anders formuliert:

*Um im Triathlon erfolgreich zu sein,
muss man nicht unbedingt auch siegreich sein!*

Nach wie vor stehe ich Ihnen, liebe Leser, für spezielle Fragen des Triathlons zur Verfügung und bin auch weiterhin für Anregungen und Kritiken sehr dankbar.

Ihr und euer Hermann

Meine Anschrift:



Dr. Hermann Aschwer
Ameke 40
48317 Drensteinfurt
E-Mail: haschwer@gmx.de
Homepage: www.HermannAschwer.de