

Matt Dixon

HOCHEFFIZIENTES TRIATHLON- TRAINING

für die Langdistanz



riva

MIT 14-WOCHEN-PLAN

Matt Dixon

HOCHEFFIZIENTES
TRIATHLONTRAINING

für die Langdistanz

Matt Dixon

HOCHEFFIZIENTES
TRIATHLON-
TRAINING

für die Langdistanz

riva

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.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung und Fitnessberatung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

1. Auflage 2018

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017 bei VeloPress unter dem Titel *Fast-track triathlete*. © 2017 by Matt Dixon. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie 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 gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Kristina Mundt

Redaktion: Julia Niehaus

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildung: shutterstock/Maridav

Fotos: Jeff Clark

Layout: Anita Koury

Satz: Carsten Klein, Torgau

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0593-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0151-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0150-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Einleitung 7

TEIL 1: **DER WEG ZU MEHR LEISTUNG**

- 1 Die Einstellung 15**
- 2 Der realistische Blick 35**
- 3 Die Trainingsplanung 57**
- 4 Die Umsetzung des Trainings 81**
- 5 Die Ausbildung leistungsfördernder Gewohnheiten 113**
- 6 Reiseprotokolle fürs Training und für Wettkämpfe 139**
- 7 Die Umsetzung der Wettkampfstrategie 161**
- 8 Nach dem Wettkampf 191**

TEIL 2: **DER PLAN FÜR MEHR LEISTUNG**

- 9 Funktionelles Krafttraining 211**
- 10 Die hocheffiziente Trainingsprogression 237**
- 11 IRONMAN-Programm zur Wettkampfvorbereitung 261**
- 12 IRONMAN-70.3-Programm zur Wettkampfvorbereitung 321**

Workout-Glossar 381

Stichwortverzeichnis 391

Über den Autor 396

Dank 398

Einleitung

Triathlon ist eine komplexe Sportart, die einzigartige Herausforderungen mit sich bringt. Sie verlangt ein hohes allgemeines Fitnessniveau und Fertigkeiten in drei unterschiedlichen Disziplinen, für die man viel Ausrüstung benötigt. Außerdem setzt Triathlon unablässige Motivation, Fokussierung und viele Trainingsstunden voraus. Es überrascht nicht, dass diese Sportart gerade ehrgeizige Menschen anzieht, die trotz beruflicher und familiärer Verpflichtungen das große Ziel haben, an Ironman- und Ironman-70.3-Wettkämpfen erfolgreich teilzunehmen.

Auch wenn jeder Triathlon als Hobby oder Ausgleich betreiben kann, muss man doch permanent Einsatz zeigen, wenn man sich verbessern will. Man benötigt eine fokussierte Einstellung und ein hohes Maß an Disziplin, um zu trainieren und Wettkämpfe zu bestreiten, ohne seine Arbeit, seine Familie und sein soziales Umfeld zu vernachlässigen. Das ist leichter gesagt als getan, vor allem für Menschen, die nicht viel Freizeit haben.

In vielen Fällen sieht die Wirklichkeit so aus, dass Triathlon einen Sportler völlig einnimmt, insbesondere wenn er für einen Ironman trainiert. Wahrscheinlich haben Sie es schon selbst erlebt oder bei Ihren Freunden oder Trainingspartnern gesehen. Manche Menschen strengen sich so sehr an, um ihre Ziele im Triathlon

zu erreichen, dass der Rest ihres Lebens darunter leidet. Sie widmen sich vollkommen dem Sport, erwerben die nötige Ausrüstung, beginnen mit dem Training und melden sich für einen Wettkampf an – nur um festzustellen, dass ihnen alles zu viel wird und sie sowohl beim Training als auch in anderen Aspekten ihres Lebens nicht hinterherkommen. Sie investieren noch mehr Zeit und Energie in ihr Training, aber das führt zu Erschöpfung und Nervosität. Plötzlich können sie ihre Arbeit nicht mehr so gut erledigen, schlafen schlecht, ernähren sich ungesund und werden anfällig für Krankheiten. Hinzu kommen möglicherweise Unstimmigkeiten in der Partnerschaft oder in der Familie. Ungeachtet des wachsenden Drucks gehen diese Sportler weiterhin an ihre Grenzen.

Bei meinen sportlichen Aktivitäten als Eliteschwimmer und Profitriathlet befand ich mich in einer ähnlichen Situation. Wenn ich heute über meine Karriere nachdenke, ist es offensichtlich, dass ich eine sehr hohe Arbeitsmoral hatte und bereit war, mehr zu leisten als meine Konkurrenten. Auch wenn ich im Schwimmen das Finale der Vorausscheidung für die Olympischen Spiele erreichte und in meiner Triathlonlaufbahn einige Profirennen gewann, schöpfte ich mein Potenzial nicht aus und erlitt schließlich ein Burn-out. Die Ursache für mein Leistungsdefizit lag eindeutig darin, dass ich keinen umfassenden Trainingsansatz hatte. Trotz meines Studiums der Sportphysiologie und meiner Erfahrung als Trainer von College-Schwimmern strukturierte ich meine Workouts nicht richtig und optimierte mein Ausdauertraining nicht mit den entscheidenden Erfolgsbausteinen Kraft, Ausdauer, Ernährung und Regeneration. Heute bezeichne ich diese vier als Pfeiler, auf denen die Leistungsfähigkeit basiert, denn unabhängig von ihrer Erfahrung müssen alle Athleten an jedem dieser Bereiche arbeiten und sich in jedem weiterentwickeln, um erfolgreich zu sein. Sie bilden die Grundlage und den Rahmen der Trainingspläne für alle Sportler bei Purple Patch.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen sagen, dass es einen realistischen, nachhaltigen und lebensbejahenden Weg zum Erfolg gibt. Das Beste an ihm ist, dass er Ihnen auch helfen wird, Herausforderungen im Leben außerhalb des Sports zu meistern. Dieser Weg verlangt nicht, dass Sie dem Training möglichst viele Stunden pro Woche widmen. Stattdessen basiert er darauf, die verfügbaren Stunden optimal zu nutzen. Das Ziel besteht darin, das Training, das in ihr Leben passt, auf

qualitativ höchstmöglichem Niveau zu gestalten, ohne dass Sie andere wichtige Bereiche Ihres Lebens vernachlässigen müssen. Das neue Trainingsrezept führt vielleicht dazu, dass Sie in den meisten Wochen konstant weniger Trainingsstunden verbuchen als bisher, aber die Mission lautet, diese Trainingsstunden sehr effektiv zu machen. Alles hängt davon ab, was für Sie gut funktioniert.

Dadurch, dass ich mehrere Profi- und Altersklassenweltmeister sowie Dutzende sehr erfolgreiche Amateure trainiert habe, die extrem viele Verpflichtungen haben, konnte ich ein umfassendes Konzept und eine umfassende Methodik entwickeln, Triathlontraining und -wettkämpfe in ein Leben mit vollem Terminkalender zu integrieren. Ich habe dieses Buch für jeden geschrieben, der einen umsetzbaren Plan erstellen und verwirklichen möchte. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie vorausschauend planen, im Laufe des Trainings pragmatische Entscheidungen treffen und Anpassungen vornehmen und, falls nötig, Workouts streichen oder verkürzen, ohne dass dabei Schlüsseleinheiten beeinträchtigt werden. Ich selbst habe das Konzept und die Philosophie, die in diesem Buch erläutert werden, genutzt, um mittlerweile Hunderten von Sportlern zu helfen, ihre Langdistanz-Triathlonziele zu erreichen.

Wie mein vorheriges Buch habe ich dieses Buch für ambitionierte, leistungsorientierte Altersklassenathleten geschrieben. Es handelt aber nicht nur von Triathlontraining. Die Vorbereitung auf einen Ironman oder Ironman 70.3 ist eine Metapher für etwas viel Größeres. Ja, dieses Buch wird Ihnen helfen, die Ironman-Herausforderungen zu bewältigen, es soll aber auch helfen, eine nachhaltige Trainings- und Wettkampfplanung zu betreiben, die auch übergeordneten Zielen im Berufs- und Privatleben dient. Ich habe dieses Buch geschrieben, um Ihnen zu helfen, Ihre Ironman-Ziele zu erreichen und alles, was damit verbunden ist.

Training muss Sie nicht von der Arbeit ablenken, Sie davon abhalten, Zeit mit Ihrer Familie zu verbringen oder Verpflichtungen zu erfüllen. Es setzt nicht voraus, dass Sie monatelang wie ein Mönch leben. Wenn Sie ein ausgefülltes Arbeitsleben haben, sollte Triathlon Ihnen Spaß bereiten und Sie glücklich machen. Warum sollten Sie den Sport sonst betreiben? Es ist möglich, so zu trainieren und an Wettkämpfen teilzunehmen, dass es Ihre Gesundheit verbessert und Ihrer Seele guttut, wodurch Sie sich etwas Gutes tun. Sie können eine bessere Version

von sich werden und Sie werden feststellen, dass Sie sich dadurch im Beruf besser konzentrieren und kritischer denken sowie Ihre Beziehungen besser pflegen können.

Ist diese Herangehensweise kontrovers? Auf jeden Fall. Sie widerlegt die vorherrschende Ansicht, dass Triathlon eine selbstsüchtige Aktivität ist, die alles andere ausschließt und zwischen Ihnen und Ihrer Familie und Ihren Freunden steht. Kritiker meines Ansatzes sind die Art von Besessenen, die sich selbst bestrafen – und dabei wahrscheinlich nicht einmal richtig trainieren. Stur jagen sie unerreichbaren Zielen hinterher, die definitiv nicht nachhaltig sind. Diese Einstellung kann viele Triathleten zugrunde richten und dadurch ihre Ergebnisse im größeren Zusammenhang des Lebens bedeutungslos machen.

Die Herangehensweise, die ich in diesem Buch vorstelle, erfordert Mut. Wenn Sie sich für diesen Weg entscheiden, dürfen Sie nicht über den Zaun zu den Sportlern schauen, die viele Stunden und Kilometer schrubbten. Sie müssen sich auf Ihre Bedürfnisse (und die Bedürfnisse der Menschen, die Ihnen nahestehen) konzentrieren und dürfen nicht in die Falle tappen, sich einzureden, Sie müssten mehr tun. Dieses Buch ist nichts für jemanden, der Leistung um jeden Preis anstrebt. Das Buch zählt nicht alles Menschenmögliche auf, was Sie tun könnten, um schneller zu werden.

Es ist mehr als möglich, mit begrenzter Trainingszeit Fortschritte zu erzielen, und ich bin der festen Überzeugung, dass fokussiertes Training den besten Weg zum Erfolg darstellt. Mein 14-Wochen-Wettkampfvorbereitungsplan wird Ihnen zeigen, wie es funktioniert, aber ich hoffe, dass Sie über den Trainingsplan und Ihre Ziele für die anstehenden Wettkämpfe hinausblicken. Befolgen Sie dieselben Prinzipien auch in Ihrem übrigen Leben, denn dort gute Leistungen zu erbringen, ist das Wichtigste. Dieses Buch zeigt, wie Sie einen anpassbaren, pragmatischen Trainingsansatz erfolgreich umsetzen können, sowohl in Bezug auf Zeitmanagement als auch durch Gewohnheiten, die der Leistungsfähigkeit erwiesenermaßen zuträglich sind. Wenn Sie die Prinzipien befolgen und innerhalb des Rahmens agieren, der in diesem Buch erläutert wird, tätigen Sie eine wichtige Investition in sich selbst, die den Wert jedes Aspekts Ihres Lebens steigert und Sie in jedem Bereich leistungsfähiger macht.

FALLBEISPIEL: DER WEG IST DAS ZIEL

Der CEO Michael Concannon, Gründer von drei Software-Unternehmen aus San Francisco, setzte sich das Ziel, seinen ersten Ironman zu bestreiten. Ein solches Vorhaben ist nichts ungewöhnliches, aber Michael wollte den Ironman nicht für ein Ehrenabzeichen finishen. Er ist ein intelligenter, hoch motivierter Mann und strebt danach, mehr aus seinem Leben zu machen.

Als Kind und Jugendlicher trieb er keinen Sport im Verein, aber als Erwachsener lief er manchmal oder fuhr Rad. Nach der Geburt seiner Tochter brachte er sich selbst das Schwimmen bei und sechs Jahre später nahm er an ersten Triathlons über die olympische Distanz teil. Als es ihm immer mehr Spaß bereitete, für Wettkämpfe zu trainieren und seine Fitness zu steigern, suchte er nach einem Weg, den Sport und seine vielen Verpflichtungen unter einen Hut zu bringen.

Als ich begann, mit Michael zu arbeiten, beschlossen wir, seine Trainingszeit auf durchschnittlich 12 bis 13 Stunden pro Woche herunterzuschrauben. Er hätte mehr Zeit mit seiner Familie oder bei der Arbeit opfern können, aber es stellte sich heraus, dass weniger Trainingsstunden ausreichten, um eine gute Leistung zu erbringen und sich hervorzutun. Michael lernte, wenn nötig, Schlüsseltrainingseinheiten zu verkürzen oder unterstützende Einheiten zu streichen. Da wir einen dauerhaft umsetzbaren Trainingsplan für ihn erstellt hatten und er sich nicht ständig am Rande des Übertrainings bewegte, hatte er Tag für Tag und Woche für Woche genügend Energie. Zusammen mit einer gesunden Ernährung und gesunden Schlafgewohnheiten sorgte Michaels Training dafür, dass er sich bei der Arbeit frisch fühlte und auch zu Hause mit seiner Frau und seinen drei kleinen Kindern aktiv sein konnte.

Michael plante sein Training vorausschauend und reservierte die Zeit für Meetings, die er brauchte. So konnte er sich während seiner Workouts fokussieren, was sich auszahlte, weil er mit neuer Energie ins Büro zurückkehrte. Letztendlich lernte er, das zu kontrollieren, was er kontrollieren konnte (sein Training), und sich an die Unvorhersehbarkeit der Ereignisse in seinem Unternehmen und den Alltagstrubel seiner Familie anzupassen. Michael gibt zu, dass ein Schwimmtraining um halb fünf eine Herausforderung darstellt, aber er geht trotzdem zweimal pro Woche morgens ins Schwimmbad. Er weiß, wie wichtig dieser Trainingsblock für das Erreichen seiner Ziele und als Ausgleich zum Rest des Tages ist.

Wenn er geschäftlich einmal quer über den Kontinent nach New York fliegen muss, passt er sein Training vor, während und nach der Reise an. Ist er erschöpft und weiß, dass

er eine bestimmte Einheit auslassen muss, um ein Projekt für die Firma fertigzustellen oder etwas mit seiner Familie zu unternehmen, dann tut er es einfach. Das beunruhigt ihn nicht mehr, denn er profitiert im Training, in Bezug auf seine Gesundheit und seine täglichen Verpflichtungen davon. Außerdem haben auch seine Frau und seine Kinder auf ihre Art Gefallen am Sport gefunden. Sie wissen Teamarbeit, Ausdauer und mentale Stärke zu schätzen und verstehen, warum Michaels Triathlonziele wichtig sind. Er nimmt eine Vorbildfunktion für die gesamte Familie ein.

TEIL 1

DER WEG ZU MEHR LEISTUNG

1

Die Einstellung

Wenn Sie im Triathlon vorankommen möchten, besteht der erste Schritt darin, die richtige Einstellung zu entwickeln. Erfolg im Triathlon setzt voraus, dass Sie eine komplexe Reihe von sich ständig verändernden Herausforderungen bewältigen. Auch wenn man Triathlon als eine einzige Sportart, Schwimmen-Radfahren-Laufen, begreifen sollte, besteht es aus drei komplexen Disziplinen, die man vor dem Hintergrund von Alltagsstress und Erschöpfung beherrschen muss. Diese Sportart verlangt, dass man sich viel Ausrüstung zulegt, viele Stunden in zielgerichtetes Training investiert sowie der Energie- und Flüssigkeitszufuhr und der Regeneration besondere Aufmerksamkeit schenkt. Je länger der Triathlon, desto herausfordernder wird das Puzzle. Es gibt keine einfache Erfolgsformel für einen ehrgeizigen Triathleten, der ein ausgefülltes Leben hat und jede Woche seinen Verpflichtungen im Beruf, bei seiner Familie und in seinem sozialen Umfeld nachkommen muss. Wenn Sie allerdings die richtige Einstellung haben, die auf einer vernünftigen Work-Life-Balance, Pragmatismus und Anpassungsfähigkeit basiert, ermöglicht Ihr Weg es Ihnen, optimal vorbereitet bei einem Wettkampf zu starten und Ihre beste Leistung abzurufen. Dieses Streben ist befriedigend und erneuert Ihre Motivation, auf noch bessere Ergebnisse hinzuarbeiten und Möglichkeiten

zu finden, wie Sie sich auch in anderen Bereichen Ihres Lebens stetig verbessern und weiterentwickeln und Ziele erreichen können.

Im Rahmen Ihrer Triathlonpraxis haben Sie Vorgehensweisen gefunden, mit denen Sie gut zurechtkommen, und Sie haben einige Erfolge errungen, aber niemand macht immer alles richtig. Trotz größter Anstrengung und Hunderten von Trainingsstunden kann man am Wettkampftag sein Potenzial häufig nicht ausschöpfen und ist enttäuscht. Viele Sportler können sich die Ursache nicht erklären, vor allem, wenn sie auf Kosten aller anderen Dinge in ihrem Leben jede Menge Arbeit investiert haben. Hierin liegt einer der krassesten Fehler, der sehr vielen Triathleten zu schaffen macht. Eine schlechtere Leistung zu erbringen als erwartet, kann gewöhnlich auf eine nicht hilfreiche Einstellung zurückgeführt werden.

Ihre Einstellung ist deutlich wichtiger als spezielle Workouts und Intervalle. Oft spreche ich mit Sportlern über das Konzept ihres *Potenzials im Kontext des Lebens, das sie führen*. Viele Triathleten schöpfen ihr Potenzial nie aus. Es ist schwierig, all die Trainingsstunden zu absolvieren (aufgrund von Erschöpfung, schlechter Zeiteinteilung oder eines zu umfangreichen Trainingsplans), es ist nicht möglich, präsent und fokussiert genug zu sein, um effektiv zu trainieren, oder der Fokus auf das Training führt dazu, dass sie sich in anderen Bereichen des Lebens abgelenkt und überfordert fühlen. Selbst wenn Athleten versuchen, das Training zwischen ihre anderen wichtigen täglichen und wöchentlichen Verpflichtungen zu quetschen, wird es für sie immer schwieriger, die gewünschten Ergebnisse zu erreichen. Diese Art des Drucks, den Sportler sich selbst machen, endet in einer Spirale, die sich nach unten dreht und chronische Erschöpfung, Überlastungsverletzungen, Frustration, Enttäuschung und Burn-out zur Folge hat.

Letztendlich setzt langfristiger, nachhaltiger Erfolg einen Schlusstrich und einen Neubeginn in allen Bereichen Ihres Lebens im Stress voraus. Die gute Nachricht lautet aber: Wenn Ihnen das gelingt, sollten Sie nicht nur in der Lage sein, Ihre Triathlonziele zu erreichen, sondern Sie werden auch eine Plattform schaffen, um in Bezug auf Gesundheit, Arbeit und das Leben im Allgemeinen erfolgreich zu sein.

DIE BALANCE ZWISCHEN SPORT UND LEBEN FINDEN

Es ist nur natürlich, sich auf der Suche nach einem effektiven Leistungsmodell diejenigen anzusehen, die großartige Ergebnisse erreichen. Traditionell lassen sich Amateurtriathleten und viele Trainer von Weltklassesportlern inspirieren, studieren deren Herangehensweise und ahmen deren Training nach. Auch wenn man von Profis sicherlich viel über Training und Wettkämpfe lernen kann, ist es ein Fehler zu versuchen, auf Amateurniveau einen Profiansatz zu imitieren, vor allem, wenn man noch viele andere Verpflichtungen im Leben hat. Professionelle Triathleten trainieren viel mehr Stunden pro Woche, als Sie es können, und können mehr Zeit, Mühe und Ressourcen ins Training und in die Regeneration investieren, weil Triathlon nun einmal ihre Vollzeitarbeit ist.

Die Programme, die ich für professionelle Athleten entwickle, zielen einzig und allein auf Weltklasseleistungen ab. Viele Trainer empfehlen, dass Amateurtriathleten eine abgespeckte, aber ähnliche Version eines solchen Trainingsplans befolgen sollten, um den deutlich weniger Trainingsstunden pro Woche Rechnung zu tragen. So einfach ist es aber nicht. Ein viel beschäftigter Amateur, der sowohl durch seine sportlichen Fähigkeiten als auch durch andere Verpflichtungen eingeschränkt ist, entwickelt mit einem Trainingsplan, der an die Vorbereitung eines Profis angelehnt ist, schlechte Angewohnheiten und keine höhere Leistungsfähigkeit. Wenn ein Athlet nie in der Lage ist, die Vorgaben des Trainingsplans effektiv zu erfüllen, zieht das Misserfolg nach sich, öffnet die Tür für viele Folgefehler und führt letzten Endes zu Überlastung und Erschöpfung.

Ich glaube an Amateure, die im Kontext eines ausgeglichenen Lebens nach Leistung streben. Das Ziel besteht nicht darin, sich auf Kosten Ihres übrigen Lebens für Kona zu qualifizieren, bei einem Ironman 70.3 in Ihrer Altersklasse auf dem Podium zu stehen oder einfach nur die Zeit von einem vorherigen Rennen zu verbessern. Leistung sollte auf Gesundheit aufbauen. Ein Ansatz, der auf Pragmatismus und Anpassungsfähigkeit beruht sowie Ihre Lebenssituation, Physiologie und Ihren Fokus berücksichtigt, wird Sie auf den Weg zu ständigem Fortschritt und Erfolg bringen.

Lebensverhältnisse sind individuell, aber ein paar Grundsätze treffen auf beinahe jeden in dieser Sportart zu. Als Erstes müssen Sie Ihr Leben betrachten und

überlegen, wie Triathlon dort hineinpasst. Dieser Kontext sieht bei Profis und aufstrebenden Altersklassenathleten vollkommen unterschiedlich aus. Ein Profitriathlet »bringt« das Training nicht irgendwie »unter«; es bestimmt sein Leben, und die Maximierung der Leistungsfähigkeit steht an erster Stelle.

Profisportler stellen auf viele Arten ein Barometer für Leistungsfähigkeit dar. Sie sind unsere Probanden, anhand derer wir lernen, wie verschiedene Trainingsreize sich auf den Körper auswirken. Die Trainings-/Anpassungsgleichung vereinfacht sich, wenn man die Variablen isolieren kann. Die Möglichkeiten, die körperlichen Grenzen eines Sportlers zu verschieben, um eine positive Leistungsanpassung zu erzielen, nehmen mit entsprechenden Möglichkeiten für Pausen- und Regenerationszeiten zu. Auch der speziellere Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln verbessert die Parameter für Leistungssteigerungen.

Wenn ich Profi- oder Weltklasseamateurtriathleten betreue, versuche ich, alle Faktoren, die ihre Sport-Leben-Gleichung aus dem Gleichgewicht bringen können, zu unterdrücken. Das bedeutet, ich reduziere ihre Leben auf einfache Komponenten. Dabei ziele ich nicht auf eine Maschinenmentalität ab, wie man sie früher aus den Ostblock-Staaten kannte. Ich glaube fest daran, dass Profisportler gesund und glücklich sein und Beziehungen pflegen können, aber der Beruf, den sie gewählt haben, ist Weltklasse-Triathlonleistung. Daher spiegelt unser gemeinsamer Ansatz dieses Ziel wider. Ich habe Athleten beim Übergang vom Amateur- zum Profiniveau trainiert. Dieser Wechsel beinhaltet eine massive Veränderung der Denkweise, die zeigt, warum die Herangehensweise eines Profis nicht zu Amateursportlern passt.

FALLBEISPIEL: VOM HOCHEFFIZIENTEN TRAINING ZUM PROFISPORT

Als ich begann, Sarah Piampiano zu trainieren, war sie eine erfolgreiche Amateurtriathletin, die als Investmentbankerin an der Wall Street lange, anstrengende Arbeitstage hatte. Sie konnte schon auf ein paar Jahre Erfahrung im Triathlon zurückblicken, aber ihr fiel es schwer, genug Zeit fürs Training zu finden.

Die ersten bescheidenen Erfolge und positive Veränderungen in ihrem Leben brachten Sarah dazu, regelmäßig zu trainieren, dennoch war das, was sie tat, war auf lange Sicht nicht

durchzuhalten. Vielmehr beschränkte es sowohl den Erfolg bei ihrer anspruchsvollen Arbeit als auch bei ihrer beginnenden Triathlonkarriere. Zusätzlich zu den vielen Arbeitsstunden an der Wall Street versuchte sie, jede Woche 12 bis 16 Stunden zu trainieren. Sie hatte kaum Zeit für Pausen und Regeneration und konnte sich erst recht nicht auf die richtige Ernährung sowie Energie- und Flüssigkeitszufuhr konzentrieren. Dadurch wurde sie anfälliger für Krankheiten und fühlte sich aufgrund von Schlafmangel häufig erschöpft.

Schließlich beschloss Sarah, ihre wöchentliche Arbeitszeit auf 30 Stunden zu reduzieren und sich mehr auf ihre Schlüsseltrainingseinheiten zu konzentrieren. Außerdem begriff sie, dass die Balance zwischen Sport und Leben es manchmal nicht zuließ, dass sie sämtliche unterstützende Einheiten in ihrem Trainingsplan durchführte. Sofort fühlte sie sich erholter, und ihre Leistungsfähigkeit stieg. Sarah erreichte so gute Ergebnisse, dass sie Ende 2011 beschloss, Profi zu werden. Anfang 2012 kündigte sie ihren Job bei der Bank – im Alter von 31 Jahren, wenn Menschen sich normalerweise mehr auf ihre Karriere konzentrieren. Nicht alle ihre Verwandten, Freunde und Kollegen verstanden diese Entscheidung, aber sie wusste, dass sie ihr die Chance eröffnen würde zu sehen, wie gut sie im Triathlon sein konnte. Kurz danach gewann sie den Ironman 70.3 in New Orleans und belegte später den 23. Platz bei den Ironman-Weltmeisterschaften in Kona.

Damit Sarah ihre Leistungsfähigkeit als Profi ausschöpfen konnte, musste das Training an oberster Stelle stehen, und sie musste die anderen Aspekte ihres Lebens daran anpassen. Ihr Wochenplan wuchs auf drei bis vier Trainingsaktivitäten pro Tag. Die erhöhten Trainingsreize erforderten mehr Regeneration. Sarah musste nicht nur angemessenen Pausen und Erholung Raum einräumen, sondern auch mehr Wert auf Energie- und Flüssigkeitszufuhr legen, um ihre Trainingsziele zu erreichen.

Dieser Übergang war schwer, und Sarah setzte sich selbst unter Druck, weil sie die Entscheidung, ihren gut bezahlten Job zu kündigen, rechtfertigen wollte. Zu Beginn machte sie den Fehler, so hart zu trainieren, dass sie mit der Intensität nicht zurechtkam. Mittlerweile hat Sarah aber das Gleichgewicht gefunden und einen nachhaltigen Trainingsplan entwickelt. In den letzten Jahren stand sie bei zahlreichen Ironman- und Ironman-70.3-Rennen auf dem Podium, gewann mehrere Ironmans und belegte bei den Ironman-Weltmeisterschaften 2015 den siebten Platz.

Was hat das mit Ihnen zu tun? Auch wenn manche Amateurtriathleten mehr Zeit fürs Training haben als andere, hat die Mehrheit nicht die Gelegenheit, den Fokus auf ihre Triathlonziele zu legen. Sie müssen den Sport mit Blick auf Ihre anderen Verpflichtungen angehen und berücksichtigen, wie diese sich im Laufe des Tages, der Woche, des Monats und des Jahres entwickeln. Sie müssen vielleicht in vielen anderen Bereichen eine Leistung erbringen, sei es im Beruf, als Elternteil, bei einem Ehrenamt oder anderen Freizeitbeschäftigungen. Natürlich wollen auch Sie Ihre Version eines ausgezeichneten Triathlonergebnisses erreichen. Ob Sie eine Amateurweltmeisterschaft gewinnen, sich für Kona qualifizieren oder zum ersten Mal die Ziellinie bei einem Ironman 70.3 überqueren möchten – der rote Faden ist der Wunsch, sich zu verbessern.

Statt Ihr Leben um den Sport herum zu planen, müssen Sie hartes Training im richtigen Kontext durchführen, um ihm die angemessene Aufmerksamkeit zu schenken. Im Gegensatz zu Sarahs Situation als Profi, die mehr Unnachgiebigkeit und Kontinuität im Training zulässt, sorgen die vielen Variablen in Ihrem Leben dafür, dass Sie sich ständig anpassen und pragmatische Entscheidungen treffen müssen. Wenn Sie Vollzeit arbeiten, haben Sie vielleicht nur für eine, maximal zwei Schlüsseltrainingseinheiten pro Tag Zeit. Vielleicht müssen Sie sie auch mit Geschäftsterminen, Präsentationen, Deadlines, Geschäftsreisen und verschiedenen familiären, sozialen und Haushaltspflichten in Einklang bringen.

Als Trainer sehe ich regelmäßig, dass Sportler die Motivation, die zu ihrem unstillbaren Verlangen nach Erfolgen im Triathlon führt, auch auf den Rest ihres Lebens anwenden. Die meisten Athleten, die ich betreue, führen – in unterschiedlichem Maße – wunderbare Leben mit vielen Beschäftigungen, die die Stunden, in denen sie wach sind, ausfüllen. Sie bringen die vielen familiären Verpflichtungen, ihr Sozialleben, Urlaube, Reisen (und die Liste geht noch weiter) und sehr erfolgreiche Karrieren unter einen Hut und streben entschieden in jedem Bereich herausragende Leistungen an. Ich habe schon oft beobachtet, dass erfolgreiche Geschäftsleute und Unternehmer ihre sportlichen Fortschritte auf ihre Familien, Beziehungen und Freundschaften übertragen haben.

Als Trainer erkenne und respektiere ich, dass diese Verpflichtungen wichtig und unveränderbar sind. Schließlich sind Sie nicht *nur* ein Triathlet; Sie haben

eine Existenz und eine Familie und unterstützen Ihre Freunde und andere Menschen. Es ist wichtig, dass Sie sich auch in diesen Bereichen positiv hervortun können. Aus all diesen Gründen ist ein ehrgeiziger, viel beschäftigter Triathlet aus Trainingssicht mehr oder weniger das Gegenteil eines Profis. Genau deshalb ist die Einstellung zum Training, die ich Profisportlern vermittele, das absolute Gegenteil von der, die ich Altersklassenathleten beibringe.

INTEGRIEREN STATT AKKUMULIEREN

Häufig fragen mich Sportler, die von mir trainiert werden möchten, als Erstes: »Wie viele Stunden muss ich pro Woche trainieren, um mich auf diesen Wettkampf vorzubereiten?« Leider ist das die falsche Frage. Ehrlich gesagt kann ich keine genaue Antwort geben, wie viele Trainingsstunden dieser Athlet investieren muss, weil ich noch nicht weiß, wie viele Stunden ihm zur Verfügung stehen. Ich habe noch keinen Überblick über seine anderen Verpflichtungen. Die Frage, wie viel Zeit vonnöten ist, setzt voraus, dass eine unbegrenzte Menge verfügbar ist. In seltenen Fällen mag das so sein, aber es ist definitiv nicht die Norm. Die meisten ehrgeizigen Amateure haben etwa 10 bis 15 Stunden pro Woche Zeit, aber auch diese Zeit unterliegt wöchentlichen Schwankungen und ist abhängig von anderen Verpflichtungen, Reisen und unvorhersehbaren Ereignissen.

Die Anzahl der Trainingsstunden oder wie stark Ihr Fokus ist, entscheidet nicht über das Schicksal Ihrer Ziele. Die richtige Einstellung zu entwickeln, um das Maximale aus der Trainingszeit herauszuholen, die Sie haben, liefert die Antwort, nach der Sie suchen. Treten wir einen Schritt zurück und überlegen wir, was Sie mit Ihrem Training erreichen möchten. Wenn wir Profis und Amateure miteinander vergleichen, unterscheiden sich ihre Prioritäten und Trainingsumfänge typischerweise sehr stark, aber das Ziel des Trainings ist bei Spitzensportlern dasselbe wie bei Ihnen. *Das Ziel des Trainings besteht darin, bei einem Wettkampf in der Lage zu sein, die bestmögliche Leistung abzurufen.*

Ich weiß, dass es zu einfach klingen mag, aber dieses Ziel ist entscheidend, um Ihre Einstellung zum Training zu definieren. Meiner Erfahrung nach begehen zu viele Amateurtriathleten den Fehler, Erfolg an angesammelter Trainingszeit und angesammelten Trainingskilometern zu messen. Anders ausgedrückt: Sie

versuchen, sehr lange Strecken zu schwimmen, viele Stunden auf dem Rad zu verbringen und viele Kilometer zu laufen. Stattdessen sollten sie eine Denkweise entwickeln, die ihr gesamtes Lebens miteinbezieht und Kontinuität über viele Monate, aber auf wöchentlicher Basis auch pragmatische Anpassungsfähigkeit zulässt, damit sie fit, stark und gesund an der Startlinie stehen können.

Aber auch dieses ehrenwerte Ziel hat eine Einschränkung. Zu viele Sportler setzen sich das Ziel, einfach fitter oder stärker zu werden, aber es gibt keine Preise für die Athleten mit der höchsten funktionellen Leistungsschwelle oder den meisten Trainingskilometern. Wenn Sie frisch und mit der nötigen körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit an der Startlinie stehen und genau wissen, wie Sie am Wettkampftag ihr bestmögliches Schwimm-, Radfahr- und Laufergebnis abrufen können, sind Sie auf dem Weg zum Erfolg.

Wenn Sie sich diese Einstellung angeeignet haben, können Sie das Training mit einer klaren Absicht angehen: die Trainingsbelastung innerhalb einer realistischen Trainingszeit so zu maximieren, dass Sie jede Woche eine positive Balance zwischen Leben und Sport erreichen. Widerstehen Sie der Versuchung, mehr zu machen, einfach nur um des Mehrmachens willen, oder weil Sie denken, Sie müssten es, oder weil Ihre Freunde oder Konkurrenten diesen Ansatz verfolgen. Undefinierten Fitnesszielen hinterherzujagen, führt nur zu einer Situation, die auf Dauer nicht durchzuhalten ist und eine zu hohe Trainingsbelastung in eine volle Woche hineinquetscht, wodurch Sie keine angemessene Work-Life-Balance halten können.

Wahrer Erfolg basiert auf der konstanten Schichtung monatelanger spezifischer Arbeit auf der Grundlage gesunder Nachhaltigkeit. Ein realistischer Ansatz, der auf Ihre spezifischen Lebensumstände abgestimmt ist, stärkt Sie physisch und mental so sehr, dass Sie weniger anfällig für Verletzungen, Krankheiten, chronische Erschöpfung und Frustration sind. Das gibt Ihnen die Gelegenheit, gesund, frisch und energiegeladen an der Startlinie zu stehen – mit mehr als genug Fitness, um Ihre beste Leistung abzuliefern.

Was Sie an einem bestimmten Tag, bei einer bestimmten Trainingseinheit, bei einem bestimmten Schwimm-, Rad- oder Lauftraining oder bei einer anderen Aktivität (oder auch Inaktivität) tun, wirkt sich direkt auf Ihre physische und mentale Bereitschaft an der Startlinie beim Wettkampf aus. Aber es kann auch Ihr

harmonisches Leben aus dem Gleichgewicht bringen, wenn Sie es nicht richtig tun. Härter zu trainieren, ist ein relativer Begriff, und zu viel hohe Intensität in einen Trainingsplan zu stopfen, beeinträchtigt positive Anpassungen, weil Sie sich nicht richtig erholen können.

Das Ziel besteht darin, die Trainingseinheiten mit einer bestimmten Absicht durchzuführen und sie durch richtige Erholung auszugleichen, um positive Anpassungen zu erreichen. Dabei müssen Sie stets nach negativen Anpassungen Ausschau halten, die zu langfristigen Herausforderungen werden können, wie chronische Erschöpfung, Monotonie, erhöhter Stress oder Nervosität in anderen Bereichen Ihres Lebens. Diese Erkenntnis ist entscheidend. Es bedeutet nicht, dass sich Training und seine Nachwirkungen immer gut anfühlen müssen und dass Sie nicht trainieren können, wenn Sie erschöpft sind, aber das Ziel muss immer sein, mit der Trainingsbelastung positive Anpassungen zu erzielen.

Jetzt kommen wir zu der wahren Herausforderung: diese Mission in einer zeitraubenden Sportart zu erfüllen, die stark von Ausrüstung und Technik abhängt, und vor dem Hintergrund eines fordernden Lebens mit sich ständig verändernden Verpflichtungen. Damit Sie diese Herausforderung bewältigen können, sollten Sie Training *integrieren*, nicht *akkumulieren*. Wenn Sie eine optimale Trainingsbelastung in Ihr Leben integrieren, erreichen Sie Ihre bestmögliche Leistung.

Um sich als Athlet zu verbessern und andere Ergebnisse zu erzielen, müssen Sie eine pragmatische Einstellung beibehalten, die auf der Realität Ihres Lebens beruht. Sie können sich vielleicht von den besten Triathleten inspirieren lassen, aber mehr auch nicht. Nun sollten Sie den Fokus darauf richten, wie Sie Ihre speziellen Ziele am effektivsten umsetzen können. Fragen Sie sich: *Wie kann ich mich von dem Punkt, an dem ich jetzt bin, so weiterentwickeln, dass ich absolut bereit bin, meine beste Leistung zu erbringen?*

Leistungsfähigkeit im Kontext eines Lebens mit vielen Verpflichtungen ist ein befreiendes Konzept und öffnet die Tür für weiteren Erfolg. Ein Manager, den ich trainiere, bat mich explizit, ihn so vorzubereiten, dass er 90 Prozent seiner Leistungsfähigkeit erreichen könne. Diese Bitte demonstrierte ein unglaubliches Verständnis, denn er wusste, dass er unerwünschte Opfer in manchen, wenn nicht sogar allen Bereichen seines Lebens bringen müsste, um 100 Prozent seiner Leistungsfähigkeit

ausschöpfen zu können. Seine pragmatische Herangehensweise und Anpassungsfähigkeit sowie sein Wille, das Optimale statt das Absolute anzustreben, sorgten dafür, dass er auch in allen anderen Bereichen seines Lebens, nicht nur im Sport, eine Leistungssteigerung erzielte, womit er seine eigenen Erwartungen übertraf.

Diese Herausforderung mithilfe von Integration zu bewältigen, ist hocheffizientes Triathlontraining in seiner besten Form, denn nichts Wichtiges fällt ihm zum Opfer, es maximiert alles, was Sie tun und haben, und erzielt positive, langanhaltende Ergebnisse. Es ist keinesfalls ein kurzfristiges Wundermittel, denn es entwickelt die Konstanz und den Rahmen für Ihre größtmöglichen Leistungsentwicklungen sowohl im Sport als auch im Leben, Jahr für Jahr.

FÜR EINE SPORTART TRAINIEREN, NICHT FÜR DREI

Triathlon ist eine komplexe Sportart, die mit der Aussicht auf persönliche Erfolge die Vorstellungskraft anregt. All die Ausrüstung und Messgrößen kommen mit einer Aura der Herausforderung und des Potenzials. Langdistanz-Triathlons sind gigantische physische und mentale Aufgaben und beanspruchen viel Zeit. Deshalb wird die Teilnahme an einem Ironman für ein Ehrenabzeichen gehalten. Die herausfordernde Natur der Sportart hat schon immer ehrgeizige Menschen angezogen.

Triathlon ist eine relativ junge Sportart, deren Wesen sich ständig weiterentwickelt. Manche der vorherrschenden Trainingsmethoden sind Überbleibsel einer Einstellung, die in den Anfängen des Sports in den 1970er-Jahren verbreitet war. Die Triathlonpioniere, die gern mit riesigen Kilometerumfängen oder unendlich vielen Sit-ups prahlten, die sie aufgrund einer Wette in der Sauna absolvierten, vertraten das Prinzip »Mehr ist besser«. Kulttriathleten aus den frühen Tagen des Sports, darunter die großen Vier Dave Scott, Mark Allen, Scott Tinley und Scott Molina sowie die Vorreiter Gordon Haller, Tom Warren, Ken »Cowman« Shirk und die Athletinnen Paula Newby-Fraser, Erin Baker und Sylviane und Patricia Puntous wurden aufgrund ihrer unablässigen Trainingsaktivitäten zu Legenden.

Für die Mainstream-Sportwelt stellte Triathlon damals ein Spektakel dar, und die Athleten interessierten sich ebenso sehr dafür, die Grenzen menschlicher Ausdauer zu verschieben, wie sie sich für den aufkommenden Sport aus

Schwimmen-Radfahren-Laufen interessierten. Anfang bis Mitte der 1980er-Jahre gab es keine genau definierten Trainingsprotokolle für einen Ironman (und definitiv nur wenige Trainer), weshalb angehende Profis sowie ehrgeizige Amateure, die fasziniert genug waren, um auch daran teilnehmen zu wollen, sich so viel am Training der Elite-Profis abschauten, wie sie konnten. Sie waren die einzigen Vorbilder zu einer Zeit, zu der sich das Training größtenteils nicht auf Logik, wissenschaftliche Erkenntnisse oder Beweise stützte. Die verbreitete Ansicht war, dass derjenige, der im Vorfeld eines Wettkampfs das extremste Training absolviert, die Nase vorn haben wird. Man war besessen vom Exzessiven, einer Formel, mit der noch nie jemand gut gefahren ist.

In den folgenden Jahren fesselte Triathlon traditionelle Ausdauersportler (Schwimmer, Radrennfahrer und Mittel- und Langstreckenläufer, die auf der Bahn oder Straße unterwegs waren), deren Fähigkeiten und Kenntnisse gut auf ihre Disziplinen abgestimmt waren. Als mehr und mehr Menschen an Triathlons teilnahmen, brachten Vertreter jeder Disziplin ihr Fachwissen ein, wodurch ein Zirkus mit drei Direktoren unter einem großen Zelt entstand und es kaum eine Chance auf eine ganzheitliche Sichtweise gab. Der Gedanke, an seinen Schwächen zu arbeiten, während man seine Stärken erhält (dass beispielsweise ein guter Läufer deutlich mehr Zeit in Schwimmen und/oder Radfahren investieren muss), wurde mit guter Absicht formuliert, berücksichtigte aber nicht das Verhältnis der drei Disziplinen, die es nacheinander zu absolvieren galt, zueinander.

Seitdem hat Triathlon sich zu einer eigenständigen Industrie und einem einflussreichen Teil der Welt der Ausdauersportarten entwickelt. Das Training hat sich aufgrund von Fortschritten in der Wissenschaft, besseren Trainern und natürlich eines breiteren Wissens und größeren Erfahrungsschatzes bei den Athleten weiterentwickelt. Immer mehr Profis beginnen ihre Karriere bereits im Triathlon, kommen also nicht mehr aus anderen Ausdauersportarten. Als Triathlon 2000 olympisch wurde, führte die höhere Medienpräsenz zu einem erheblichen Wachstum, vor allem beim Ironman, Ironman 70.3 und anderen Langdistanzveranstaltungen. Triathlon-Trainingsdienstleistungen, Training-Websites und geschäftstüchtige Medienkonglomerate erlebten einen Boom. Trotz all dieses Fortschritts verlassen sich viele Amateurtriathleten noch immer auf

Trainingsratschläge, die sich auf die individuellen Disziplinen beziehen, oder zerlegen ihre Leistung und ihr Training in die drei Disziplinen.

Jeder Bestandteil eines Triathlons verfügt über eine eigene Methodik, was die Technik, das Training und Wettkämpfe in der Einzeldisziplin betrifft. Die Schwimmtechnik und das Training im Becken setzen große Umfänge und eine hohe Intensität bei der Vorbereitung auf Wettkämpfe voraus, die zwischen 20 Sekunden und 15 Minuten dauern und in einer kontrollierten Umgebung stattfinden. Der Fokus beim Radsport liegt hauptsächlich auf den Klassikern und Rundfahrten, wo Athleten auf Rennrädern in einem großen Feld fahren. Klassische Herangehensweisen ans Lauftraining auf der Straße und der Bahn berücksichtigen nicht die Nachwirkungen von Schwimmen und Radfahren. Diese Methoden reichen nicht, um Sie auf ein Langdistanz-Triathlonrennen vorzubereiten. Zunächst benötigen Sie die Fähigkeit, im Freiwasser mit seiner dynamischen Umgebung Schulter an Schulter mit vielen Ihrer Konkurrenten zu schwimmen. Dann beginnt ein Zeitfahren auf dem Rad, bei dem Sie auf ausreichende Energie- und Flüssigkeitszufuhr für die nächste Anstrengung achten müssen. Sie starten den Lauf in einem Zustand beträchtlicher Erschöpfung und Dehydratation und mit einem Nährstoffmangel. Ihre Leistung hängt sehr stark davon ab, wie die vorherigen beiden Disziplinen abgelaufen sind. Triathlon muss als Schwimmen-Radfahren-Laufen verstanden werden – als eine Sportart mit drei Disziplinen, die nicht getrennt voneinander gesehen werden dürfen. Wie Sie feststellen werden, stellt dieses Konzept für einen viel beschäftigten Amateur sowohl eine Herausforderung als auch eine Chance dar.

Denken Sie darüber nach, wann in einem Rennen Ihre Leistung meist nachlässt. Bei den meisten von uns ist es der Lauf. Erschöpfung, Krämpfe und Frustration treten an die Oberfläche. Wenn das bei einem Wettkampf passiert, beschließen Sportler häufig, sich im nächsten Trainingszyklus auf das Laufen zu konzentrieren, in der Hoffnung, dass sie dadurch ihre Fähigkeit verbessern, beim nächsten Mal trotz Erschöpfung weiterlaufen zu können. Dieser Ansatz führt vielleicht zu kleinen Verbesserungen, aber er stellt ein klassisches Beispiel dafür dar, die Disziplinen voneinander zu isolieren, samt den damit verbundenen negativen Folgen. Die meisten Triathleten erkennen nicht, dass ihre Laufleistung von ihrer Schwimmvorbereitung und ihren Schwimmfähigkeiten, von ihrer Position auf dem

Rad und ihrer Renneinteilung sowie ihrer Ernährung und Energiezufuhr abhängt. Es schadet natürlich nicht, erfahrene Schwimm-, Radsport- und Lauftrainer zurate zu ziehen, aber Sie müssen ihre Ratschläge durch den Triathlonfilter aufnehmen.

Eine schlechte Laufleistung bedeutet nicht unbedingt, dass Sie über eine schlechte Laufleistungsfähigkeit verfügen. Wenn Sie aufgrund von unangemessenem Training, Überanstrengung während des Schwimmens oder auf dem Rad oder Dehydration und mangelhafter Energiezufuhr erschöpft aus der Wechselzone T2 kommen, ist es gut möglich, dass Sie gar nicht die Gelegenheit hatten, Ihre Lauffähigkeit unter Beweis zu stellen. Wenn Sie Erfolg haben wollen, müssen Sie Triathlon als *eine* Sportart ansehen.

UNDERPERFORMANCE VERMEIDEN

Im Allgemeinen besteht die Triathlongemeinschaft aus reflektierten, intuitiven Menschen, denen bewusst ist, dass allein die Teilnahme an einem halben oder ganzen Ironman sie an ihre Grenzen bringen wird. Die wenigsten von uns schöpfen ihre Fähigkeiten nur zu 60 Prozent aus. Wir streben danach, unsere Zeit und Energie sinnvoll zu nutzen. Das zeichnet jeden aus, der hoch motiviert und erfolgreich ist, und macht einen Teil von dem aus, was uns zu Langdistanz-Triathlons zieht, obwohl unsere Tage voller Termine und unsere Abende und Wochenenden auch anderen Unternehmungen gewidmet sind. Wir engagieren uns für das, was uns wichtig ist, sowohl beruflich als auch persönlich: als Vorstandsmitglied oder bei einer gemeinnützigen Organisation, als Trainer der Fußballmannschaft unseres Kindes, oder indem wir uns jeden Abend die Zeit nehmen, mit unseren Familienmitgliedern darüber zu sprechen, was bei ihnen gerade ansteht und was ihnen wichtig ist. Diese Dinge sind wesentliche Bestandteile unseres Lebens.

Dieselbe Motivation bringen wir auch zum Triathlon mit, und entsprechend erpicht sind wir darauf, einen Trainingsplan zu erfüllen, der uns die Resultate verspricht, die wir erreichen wollen. Mit ihren sorgfältig erstellten Tabellen stellen Trainingspläne den Leitstern auf dem Weg zum Erfolg eines Triathleten dar. Auch wenn sie uns vorgeben, was wir jeden Tag tun sollen, liefern sie nicht unbedingt eine eindeutige Definition, wo genau wir uns im Trainingszyklus befinden oder was wir zu einem bestimmten Zeitpunkt erreicht haben sollten. Workouts sind

als eine bestimmte Zeit oder Distanz vorgegeben und werden immer härter oder länger, weil vorausgesetzt wird, dass wir die Vorgaben erfüllen. Das offensichtlichste Problem dabei ist, dass die meisten dieser Trainingsprogramme zu starr sind, um zu unserem Leben zu passen.

Hoch motivierte Sportler tun alles dafür, diese Trainingsprogramme einzuhalten. Leider ist das Leben aber keine Tabelle, und man kann den Code von Erfolg im Triathlon nicht mit Daten oder Algorithmen knacken. Das Leben ist dynamisch, sogar chaotisch, und jede Woche, oder sogar jeden Tag, passiert etwas, das auch die ausgefeiltesten Pläne zunichtemacht. Wenn Ihr Barometer für Trainingserfolg die Anhäufung von Trainingsstunden und die genaue Ausführung jedes vorgegebenen Workouts ist, sind Sie von vornherein zum Scheitern verurteilt.

Panik macht sich breit. Ein verpasstes Lauftraining, das für 18 Uhr angesetzt war, wird auf 4 Uhr am folgenden Morgen verschoben, um die verpassten Kilometer nachzuholen. Eine solche Nachholeinheit am frühen Morgen ist vielleicht machbar, aber es drohen sich schlechte Angewohnheiten einzuschleichen (in diesem Fall, Schlaf zu opfern) und schnell zu festigen. Sportler gehen beim Schlafen Kompromisse ein und vernachlässigen ihre Ernährung, um das Training unterzubringen. Aber diese Elemente der Vorbereitung sind wichtige Nebendarsteller und unterstützen die drei Stars der Sportart (Schwimmen, Radfahren, Laufen). Lässt man sie hinter der Bühne, spürt man ihre Abwesenheit. Wenn man sich ausschließlich darauf konzentriert, eine bestimmte Anzahl von Schwimm-, Rad- und Laufkilometern oder -minuten zu absolvieren, drängt man Schlaf und Ernährung in den Hintergrund.

Sobald etwas Unvorhersehbares geschieht, müssen Sie Ihre eigenen Entscheidungen treffen, auch ohne die nötigen Kenntnisse, wie man Workouts priorisiert oder verkürzt. Die Enttäuschung über verkürzte Intervalle oder ausgelassene Trainingseinheiten macht Sie anfällig für den Gedanken zu versagen. Sie sehen nur einen Zahlensatz. Alles, was unter diesen Zahlen liegt, bedeutet verlorene Zeit, verlorene Distanz und vor allem verlorenes Selbstvertrauen. Diese Panik gefährdet die Mission und das Ziel des Trainingsprogramms, positive Anpassungen zu erreichen. Das, was Trainingserfolg darstellen könnte, haben Sie nicht mehr im Griff. Auch wenn Sie vielleicht in manchen Beziehungen fitter werden, werden Sie in erster Linie immer erschöpfter.

Glauben Sie nicht an das Märchen, Trainingserfolg hinge davon ab, einen unrealistischen, starren Trainingsplan genau zu befolgen – glauben Sie nicht an das Prinzip »Mehr ist besser«.

Eine starre Mentalität, die sich nur auf Daten fokussiert, nagt am Fundament von Leistungsfähigkeit und hinterlässt Risse. Diese beschädigten oder vernachlässigten Grundlagen werden provisorisch gestopft. Solche Pflasterlösungen im Training entsprechen der Wirkung von Modediäten: kurzfristig, nicht nachhaltig, auf Fehlinformationen beruhend und letztendlich ungesund. Das Endergebnis besteht darin, dass Sie erschöpft und verwirrt an der Startlinie stehen und sich darauf konzentrieren, welche Trainingseinheiten Sie ausgelassen haben, statt sich von dem Training, das Sie durchgeführt haben, gestärkt zu fühlen.

Hinter den eigenen Erwartungen zurückzubleiben, bedeutet nicht unbedingt, zu scheitern, aber es bedeutet definitiv nicht Erfolg. Hinter den eigenen Erwartungen zurückzubleiben, ist häufig das Ergebnis von einem Trainingsplan, der nicht zum Terminkalender passt, wodurch unrealistisches Training in ein komplexes Leben gezwungen wird und Konflikte entstehen. Die einzige Konstante sind kontinuierlich schlechte Leistungen im Verhältnis zu der investierten Zeit, ständige Verletzungen und ständige Frustration. Wenn Triathleten erst einmal hinter ihren Erwartungen im Sport zurückbleiben, stellen sie häufig fest, dass auch der Rest ihres Lebens davon betroffen ist, was wahrscheinlich dieselben Folgen hat. Hinter Ihren Erwartungen zurückzubleiben, setzt Sie dem Risiko aus, dass Sie ihr wahres Potenzial nie ausschöpfen können.

Wenn ich auf meine eigene Karriere zurückblicke, zunächst als Schwimmer im College und später als Profitriathlet, erkenne ich, dass ich erst ein Schüler und dann ein Meister darin war, hinter meinen Erwartungen zurückzubleiben. Im College konzentrierte sich mein Training in erster Linie auf reines Schwimmen. Ich verbrachte etwa 25 Stunden pro Woche im Wasser. Hinzu kamen zwei harte, unspezifische Einheiten im Fitnessstudio direkt vor den Nachmittagsschwimm-einheiten an diesen beiden Tagen. Zeit im Wasser, und in geringerem Ausmaß Zeit im Fitnessstudio, waren die beiden Faktoren, die mein Schwimmprogramm beherrschten.

Man hatte nicht viele Informationen über die richtige Ernährung oder Energie- und Flüssigkeitszufuhr. Wasserflaschen waren während des Trainings am Beckenrand nicht erlaubt, selbst wenn ich fast vier Stunden pro Tag schwamm. Wie auch viele andere Studenten ernährte ich mich ungesund. Sonntags war der einzige trainingsfreie Tag, und natürlich ging ich samstagsabends aus und kam sonntags erst in den frühen Morgenstunden nach Hause. Ich trainierte sehr hart, hatte aber keine Ahnung, wie sich Regeneration, Ernährung und Flüssigkeitszufuhr auf meine Leistungsfähigkeit auswirkten.

Als ich zum Triathlon übergang, steckte ich gerade mitten im Masterstudium. Mein Leben beinhaltete immer mehr Verpflichtungen, was die Trainingszeit einschränkte. Auch wenn ich als Amateur gute Leistungen erzielte, brachte mich meine Profilaufbahn dahin, wo ich heute stehe. Mit der Hilfe eines Trainers übertrug ich meine Einstellung und Arbeitsmoral, die ich mir im Weltklasse-schwimmen angeeignet hatte, auf den Profitriathlon. Ich wurde Weltklasse im Triathlontraining.

Damals war ich so sehr von der Kultur des Triathlontrainings angetrieben, dass ich alles außer dem eigentlichen Schwimm-, Radfahr- und Lauftraining für irrelevant oder für ein Zeichen von Schwäche hielt, vor allem was die Regeneration betraf. Jeder Tag war eine Schinderei, und jeder Tag war vollgepackt. Schließlich führte mein Umgang mit der Trainingsbelastung zusammen mit dem Fehlen der Nebendarsteller Schlaf, richtige Ernährung und Energiezufuhr zu einer Form von chronischer Erschöpfung. Der einzige Ausweg aus einem solchen Zustand bestand darin, mich von Training und Wettkämpfen zurückzuziehen.

Dieser erzwungene Rückzug gab mir Gelegenheit nachzudenken, zu lernen und mich weiterzuentwickeln. Er eröffnete mir eine neue Perspektive auf die Landschaft des damaligen Triathlontrainings und formte die Philosophie und Methodik für Triathlon- und Ausdauertraining, die ich als Trainer verfolge. Mit einem Masterabschluss in Sportphysiologie und Erfahrung im Training von Collegeschwimmern war ich entschlossen, einen besseren Trainingsansatz zu entwickeln, der die Ursachen für Underperformance bekämpfen würde.

Als Trainer lerne ich ständig dazu (alles andere wäre in diesem Berufsstand auch inakzeptabel), aber die Philosophie hinter meiner Trainingsmethodik ist