

Mein erster Triathlon

Der erste Triathlon sorgt bei den meisten für viel Aufregung und Ungewissheit. Die drei Disziplinen erfordern jeweils unterschiedliche taktische Verhaltensweisen und die Beachtung zahlreicher Wettkampfregeln. Zusätzlich hat auch ein möglichst schneller Wechsel zwischen den Disziplinen eine große Bedeutung und erfordert abgestimmte Handlungen unter Belastungsdruck. Für Neulinge stellt dies eine große, aber mit gewissenhafter Vorbereitung gut machbare Herausforderung dar.

Dosiertes Training

Oft wird von Einsteigern versucht in der letzten Woche vor dem Wettkampf durch intensives Training ein vermeintliches Leistungsdefizit noch kurzfristig auszugleichen. Eine Anpassung des Körpers an Trainingsreize braucht aber deutlich länger als ein paar Tage und die Form wird durch intensive Trainingsbelastungen in den letzten Tagen sogar eher schlechter, da die nötige Regenerationszeit fehlt.

Die Form zuspitzen

Findet der Jedermann-Wettkampf wie heuer in Kitzbühel am Samstag statt können Triathloneinsteiger bis Mittwoch in leicht reduziertem Umfang weitertrainieren und anschließend ein sogenanntes Kurz-Tapering durchführen. Am Donnerstag wird dazu ein kompletter Ruhetag ohne Training eingeplant. Um den Körper dann auf die Wettkampfbelastung vorzubereiten kann am Freitag eine lockere und maximal 30 minütige Radeinheit mit kurzen Belastungsphasen (zum Beispiel Antritte auf dem Rad) durchgeführt werden. Auch ausreichend Schlaf (mindestens 8 Stunden) besonders in der zweiten Nacht vor dem Wettkampf ist nötig, um wichtige Erholungsprozesse zu unterstützen.

Viel Erfolg!

Nähere Infos zum Thema Triathlontraining bei
Mag. Heinz Bédé-Kraut / +43 (0) 676 / 40 98 393 oder auf www.bede-kraut.at