



# Training Essentials

## Neue Reize im Frühling

von Bennie Lindberg

**Damit Sie von Jahr zu Jahr Ihre Leistungsfähigkeit erhöhen und Ihre Resultate verbessern, ist es nicht nur wichtig, Ihre Umfänge zu steigern, sondern auch Akzente hinsichtlich der Qualität Ihres Trainings und den damit einhergehenden Reizen für Ihren Organismus zu setzen. In der neuen Coaching-Serie „Training Essentials“ mache ich Sie mit einigen Ansätzen vertraut, die sich passend zur Jahreszeit, unabhängig vom Leistungsniveau und der angestrebten Distanz problemlos in jedes Trainingsprogramm einbauen lassen.**

### Laufen

Lange Laufeinheiten stehen besonders im Winter und zu Beginn des Frühjahrs an erster Stelle unter den wichtigen Trainingseinheiten eines Triathleten. Aber ein langer Dauerlauf, der immer gleich lang ist und im selben Tempo abgespult wird, bringt unterm Strich letztendlich nur sehr wenig. Steuern Sie stattdessen die Intensität Ihrer Laufeinheit nach Puls und laufen Sie progressiv. Dabei sollten Sie nicht zu züperlich vorgehen. Haben Sie keine Angst davor, ein auf den ersten Blick zu flottes Tempo anzuschlagen. Teilen Sie sich den langen Lauf dabei so ein, dass Sie in der zweiten Hälfte circa fünf bis zehn Pulsschläge pro Minute höher liegen. Zu Beginn eines Trainingsjahres mag sich dieser Lauf, obwohl das Tempo nicht besonders hoch ist, sehr hart anfühlen. Wundern Sie sich also nicht, wenn Sie sich anschließend wie ein auf dem Rücken liegender Maikäfer fühlen und

auf der Couch einschlafen. Aber mit steigenden Umfängen und Intensitäten werden Sie immer fitter. Spätestens im Mai/Juni sind Sie bereits 30–45 Sekunden pro Kilometer schneller. Und fünfzehn Minuten nach Beendigung des Trainings haben Sie das Gefühl, als hätten Sie überhaupt nicht trainiert. Damit auch diese Trainingsform nicht zur Routine wird, peppen Sie den Lauf durch drei bis vier kurze Sprints von bis zu 100 Metern auf. Gehen Sie dazwischen gemütlich 40 bis 60 Sekunden, um den Puls zu stabilisieren. Bauen Sie diese Belastung in der Mitte des Laufes und/oder am Ende eines abwechslungsreichen Trainings ein.

### Radfahren

Trotzen Sie den ungemütlichen Witterungsbedingungen und versuchen Sie, wenigstens einmal pro Woche deutlich länger Fahrrad zu fahren, als Ihre umfangreichste Laufeinheit dauert. Folgendes hat sich in den letzten Jahren bei den von mir betreuten Athleten als erfolgreich herausgestellt: Bis Mitte März ist es ziemlich egal, welche der folgenden Sportarten Sie im Rahmen dieser langen Trainingseinheit ausüben: Skifahren (Alpin, Langlauf, Tourengehen), Skiken, Mountainbike oder Crossrad beziehungsweise auf der Rolle oder Ergometer. Dabei können Sie auch die einzelnen Sportarten miteinander kombinieren. Wenn Sie dann doch lieber das Rad bevorzugen, achten Sie dabei auf eine hohe und flüssige Trittfrequenz. Spätestens Mitte März ist jedoch Schluss mit lockerem Kurbeln. Jetzt heißt es, Druck auf die Pedale zu bringen. Ähnlich wie beim langen Lauf empfiehlt es sich

auch hier, die Trainingseinheit mit steigender Intensität zu bestreiten. Bauen Sie auch beim Radfahren in der Mitte oder am Ende des Trainings drei Sprints über je einen Kilometer ein, jeweils mit einer zweiminütigen Entlastungsphase dazwischen. Je nach angestrebter Distanz werden Ihre Radeinheiten schnell zwischen drei und fünf bis sechs Stunden umfassen. Der Unterschied zwischen Kurzstanz und Langstanz liegt jedoch nicht nur in die Länge der Ausfahrt, sondern auch in der Trittfrequenz. Langstanzler sollten eher mit einer Trittfrequenz von 80–90 unterwegs sein, während die Kurzstanzler zehn Umdrehungen pro Minute mehr anstreben sollten.

### Wechseltraining

Auch ein erstes Wechseltraining in den Disziplinen Radfahren und Laufen bietet die Möglichkeit, bereits im Frühjahr intensivere Einheiten einzubauen. Je nach Witterung sollten Sie dies jedoch im Fitness-Center absolvieren. Zehn Minuten auf dem Laufband folgen fünfzehn Minuten Radfahren auf dem Ergometer, Spinningrad oder der Rolle. Wiederholen Sie diese Abfolge je nach Trainingszustand „beliebig häufig“. Wählen Sie dabei die Intensitäten so, dass sie locker bis zügig anfangen und versuchen sie in jedem Durchgang die Intensität zu steigern, bis Sie Ihren Maximalbereich erreicht haben. Drei bis vier Durchgänge reichen für fast jedes Niveau. Sobald wärmere Temperaturen es zulassen, sollten Sie diese Einheit auch auf eine ruhige Straße verlegen. Langstanzler können im Wechsel zehn Kilometer Rad fahren und zwei Kilometer laufen, während die Kurzstanzler mit der Hälfte dieser Entfernungen auskommen. Mit zwei bis drei Minuten Pause zwischen den Durchgängen können Sie auch eine höhere Geschwindigkeit einschlagen. Kontrollieren Sie jedoch das Tempo, damit die letzte Wiederholung auch tatsächlich die schnellste ist.

### Schwimmen

Nachfolgendes Schwimmprogramm ist sehr effektiv und schult Technik, Ausdauer und Härte zugleich:

Schwimmen Sie dreimal 200 Meter (Abschlagszeit 4:00 Minuten: zum Beispiel locker in 3:45 Minuten plus 15 Sekunden Pause, zügig in 3:30 Minuten plus 30 Sekunden Pause, schnell in 3:15 Minuten plus mit 45 Sekunden Pause) und wiederholen Sie das Ganze drei- bis fünfmal. Konzentrieren Sie sich je nach Tempo auf Ihre Technik und die erzielte Effizienz. Je trainierter Sie werden, desto kürzere Abschlagzeiten können Sie bei gleich bleibenden Pausenzeiten wählen.

Probieren Sie es aus – may you feel the power!

Ein schwerer Radunfall beendete Bennie Lindbergs Profikarriere in den frühen Neunzigern. Seit 1995 trainiert der Inhaber der im fränkischen Roth ansässigen Firma „Ad Extremum“ Privatpersonen und Vereine, hält Seminare und Vorträge. Bennie Lindberg misst seine Erfolge als Trainer nicht anhand errungener Meisterschaftstitel. Ein Sportler, der seinen ersten Marathonlauf absolviert hat, erfüllt ihn mit nicht weniger Stolz als ein nationaler Meistertitel, Weltmeister oder Ironman-Sieger: „Ein Trainer hat dann Erfolg, wenn er seine Athleten bei der Verwirklichung ihrer realistischen Ziele unterstützt hat.“

[www.ad-extremum.com](http://www.ad-extremum.com)