

Lynda Wallenfels

# RADTRAINING IM TRIATHLON



# INHALT

Vorwort . . . . .	8
Einleitung . . . . .	10
<b>Teil 1: Aufbau des Fahrrads . . . . .</b>	<b>13</b>
Kapitel 1: Ausrüstung . . . . .	15
Kapitel 2: Radeinstellung . . . . .	29
<b>Teil 2: Körperliche Vorbereitung . . . . .</b>	<b>53</b>
Kapitel 3: Beweglichkeit und Rumpfmuskulatur . . . . .	55
Kapitel 4: Technik, Fertigkeiten und Taktik. . . . .	75
Kapitel 5: Sportphysiologie . . . . .	121
Kapitel 6: Trainingsprinzipien . . . . .	129
Kapitel 7: Messen der Intensität . . . . .	143
<b>Teil 3: Der Trainingsplan . . . . .</b>	<b>161</b>
Kapitel 8: Ein individueller Trainingsplan . . . . .	163
Kapitel 9: Periodisierung des Trainingsplans . . . . .	177
Kapitel 10: Gestaltung eines persönlichen Trainingsplans . . . . .	187
Kapitel 11: Beispielhafte Trainingspläne . . . . .	199
<b>Teil 4: Die Trainingseinheiten . . . . .</b>	<b>213</b>
Kapitel 12: Trainingsvorschläge . . . . .	215
Anhang A: Jahrestrainingsplan . . . . .	229
Anhang B: Trainingsprotokoll und Testprotokoll . . . . .	235
Danksagung. . . . .	242
Glossar . . . . .	243
Index. . . . .	248
Über die Autorin . . . . .	251

## EINLEITUNG

Triathlon erfreut sich weltweit stark zunehmender Beliebtheit. Mit stetig steigenden Teilnehmerzahlen nimmt auch das Niveau der Wettkämpfe in allen Altersklassen zu. Inzwischen können sich selbst Sportler mit jahrelanger Erfahrung, wenn sie gewinnen wollen, keine Nachlässigkeiten im Training mehr erlauben. Das heißt, sie müssen nicht nur ihr gutes Niveau halten, sondern sich jedes Jahr verbessern, um sich im Wettstreit mit Anfängern behaupten zu können und weiterhin Spitzenplatzierungen zu erreichen.

## RADFAHREN IST DIE TECHNISCH ANSPRUCHSVOLLSTE DISZIPLIN

Unter Triathleten hält sich hartnäckig das Gerücht, dass die größten technischen Fertigkeiten beim Schwimmen erforderlich sind, gefolgt vom Laufen und schließlich dem Radfahren – der technisch am wenigsten anspruchsvollen Disziplin. Angeblich reicht es schon aus, möglichst viel Zeit im Sattel zu verbringen, um ein guter Radfahrer zu werden. Falls Sie beabsichtigen, Wettkämpfe zu gewinnen, sollten Sie dafür sorgen, dass Ihre Konkurrenten dieser seltsamen Theorie weiterhin glauben – und selbst anschließend der Wirklichkeit ins Auge blicken!

Betrachtet man das einzelne zu wiederholende Bewegungselement jeder Sportart, dann ist Radfahren in der Tat technisch nicht besonders anspruchsvoll. Beim Schwimmen muss der Körper in perfekter Wasserlage gehalten werden, die Hand muss an der exakt richtigen Stelle eintauchen, der Arm möglichst viel Wasser verdrängen und der Körper in diesem feuchten Medium vorwärts bewegt werden. Eine Laufbewegung erfordert vertikales Gleichgewicht, Koordinierung der Arm- und Beinbewegung, das Aufsetzen mit dem richtigen Teil des Fußes und den Abdruck nach vorne statt nach oben. Im Gegensatz dazu sind die Füße auf dem Fahrrad fest mit den Pedalen verbunden, und der Bewegungsablauf wird von der Kurbelumdrehung vorgegeben. Eine einzelne Pedalumdrehung ist also in der Tat technisch weniger anspruchsvoll als eine Lauf- oder Schwimmbewegung.

Allerdings kann man jede Sportart auch unter einem breiteren Blickwinkel betrachten. Beim Schwimmen befindet man sich logischerweise immer im Wasser. Das Wettkampfgelände ändert sich kaum: Es ist im-

mer flach, und man schwimmt nur wenige Kurven. Die Wasserdichte bleibt konstant, und das Schwimmtempo ändert sich nur unmerklich. Natürlich können beim Schwimmen im offenen Gewässer Wellen, Strömungen und unterschiedliche Temperaturen auftreten, aber im Allgemeinen sind die Bedingungen beim Schwimmen sehr konstant. In der Regel ist es also problemlos möglich, sich auf verschiedene Wasserbedingungen einzustellen.

Beim Laufen wiederum können die äußeren Bedingungen stark variieren – flaches Terrain, Anstiege, Wind, Regen, Kurven – und bei Crossläufen ist fast alles möglich, einschließlich Felsen, Sand, Bächen und Matsch. Trotz dieser unterschiedlichen Einflüsse wird sich Ihre Laufgeschwindigkeit aber kaum verändern, und der Bewegungsablauf bleibt verhältnismäßig konstant.

Beim Radfahren trifft man auf dieselben äußeren Bedingungen wie beim Laufen. Allerdings werden dabei weitaus höhere Geschwindigkeiten erreicht. Der Sportler balanciert auf einem Stück Metall mit sich drehenden Rädern, und sein einziger Kontakt zum Boden sind zwei kleine Gummiflächen. Da fällt es schwer zu behaupten, zum Radfahren seien weniger technische Fertigkeiten nötig als zum Laufen oder Schwimmen.

Radfahren bietet ein RIESIGES Potenzial, seine Geschwindigkeit ohne zusätzlichen Kraftaufwand allein durch eine verbesserte Technik zu erhöhen. Wer an seiner aerodynamischen Position und Kurventechnik arbeitet, kann im Vergleich zu Sportlern mit gleichem Trainingsstand, aber aufrechter Haltung und übermäßigem Bremsverhalten fünf Sekunden und mehr in nur einer einzigen Kurve herausfahren. Auf einer einen Kilometer langen Abfahrt kann ein Sportler, der mit 60 km/h fährt, 20 Sekunden auf einen gleichstarken Wettbewerber herausfahren, der die Abfahrt nur mit 50 km/h nehmen kann. Können 20 Sekunden nicht vielleicht von entscheidendem Einfluss auf Ihr Gesamtergebnis sein? Ein technisch versierter Fahrer nutzt eine 60 km/h schnelle Abfahrt möglicherweise zur Erholung und zum Dehnen, während ein Sportler mit mangelhafter Technik bei 50 km/h steif vor Angst an den Bremsgriffen hängt. Der Fahrer mit mangelnder Technik benötigt nach der Abfahrt außerdem womöglich eine Erholungsphase und verliert dadurch zusätzlich Zeit.

Viel Zeit im Sattel zu verbringen, ist zwar das Herzstück des Radtrainings, aber wie genau wir unsere Zeit dort verbringen, entscheidet darüber, wie wir uns als Radfahrer entwickeln und welche Fortschritte wir

erzielen können. Um in einem Wettkampf die schnellste Radzeit zu fahren, sind eine Vielzahl unterschiedlicher Fertigkeiten erforderlich: eine ausgefeilte Fahrtechnik – um beim Wechsel möglichst wenig Zeit zu verlieren sowie Kurven und Anstiege schnell zu nehmen –, ein effizienter Tritt, die Ausrichtung des Fahrrads nach aerodynamischen Gesichtspunkten, eine komfortable und gleichzeitig kraftvolle Sitzposition sowie die Fähigkeit, seinen Rhythmus und seine Energie so einzuteilen, dass man anschließend noch eine gute Laufzeit erzielen kann. Sie sollten hart trainieren, um eine gute Form zu erreichen, aber gleichzeitig auch *intelligent* trainieren, um alle technischen Fertigkeiten des Radfahrens zu entwickeln. Wer technisch versiert und gut trainiert ist, kommt immer vor demjenigen ins Ziel, der einfach nur gut trainiert ist.

Das vorliegende Buch ist ein praktischer Leitfaden, der Ihnen wichtige Tipps liefern und Sie bei Ihrer Entwicklung als Radfahrer unterstützen soll. Teil 1 behandelt die Materialauswahl und den Aufbau des Fahrrads je nach Wettkampftyp. In Teil 2 liegt der Schwerpunkt auf Fahr- und Tritttechnik, Trainingsprinzipien sowie dem Trainingsaufbau mit Hilfe von Herzfrequenz- und Leistungsmessgeräten. Teil 3 erklärt, wie ein auf individuelle Fertigkeiten und den jeweiligen Rennkalender ausgerichteter Trainingsplan erstellt werden kann. Anschließend werden in Teil 4 Trainingspläne für Triathlons über die Sprintdistanz, Cross-Triathlons sowie Mittel- und Langdistanz-Triathlons vorgestellt. Jeder dieser Pläne wurde dabei auf Grundlage der in den vorigen Kapiteln erklärten Trainingsprinzipien erstellt. Zu guter Letzt finden Sie eine große Auswahl an Radtrainingseinheiten für unterschiedliche Leistungsniveaus, die Ihnen bei der Gestaltung Ihrer Trainingswoche helfen soll.

## **HAT IHNEN EIN PLATTER REIFEN JEMALS EIN RENNEN ODER SOGAR DIE GESAMTE SAISON RUINIERT?**

Bill hatte das ganze Jahr über hart trainiert. Die Vorbereitung verlief ohne größere Probleme, und zu seinem Saisonhöhepunkt, dem Ironman® USA, war er in der Form seines Lebens. Er hatte die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme für den Wettkampf perfekt ausgearbeitet und wusste genau, mit welcher Herzfrequenz er fahren musste, um mit einer neuen persönlichen Bestzeit in weniger als 11 Stunden und 30 Minuten ins Ziel zu kommen. Das Schwimmen lief wie geplant, aber nach der Hälfte der Radstrecke wich die Luft aus seinem Vorderrad. Eine Stunde später war ein Materialwagen des Rennveranstalters vor Ort, um ihm zu helfen und Bill war wieder unterwegs – eine Stunde hinter seinem Zeitplan und ohne Hoffnung auf eine persönliche Bestzeit. Na ja, dann halt im nächsten Jahr.

Sie verbringen so viel Zeit im Training auf Ihrem Rad. Warum opfern Sie nicht ein paar Stunden, um zu lernen und zu trainieren, wie Sie Ihr Rad reparieren? Mit ein wenig Training ist es durchaus möglich, einen platten Reifen in weniger als zwei Minuten zu wechseln, und nach zwei auf der Radstrecke verlorenen Minuten ist man in den meisten Wettkämpfen immer noch in der Lage, seine Ziele zu erreichen.

### **Besorgen Sie sich die richtige Ausrüstung, lernen Sie die Handgriffe, machen Sie sich einen Plan – und trainieren Sie.**

**Die Ausrüstung:** Ein Ersatzschlauch, Reifenheber und CO<sub>2</sub>-Kartuschen sind die Grundausstattung. Optionale Extras sind eine Pumpe und Flickzeug für den gefürchteten zweiten oder dritten Platten.

**Die Handgriffe:** Bauen Sie das Laufrad aus. Beim Vorderrad öffnen Sie dazu den Schnellspanner sowie die Bremse, anschließend sollte sich das Laufrad problemlos aus der Gabel lösen lassen. Beim Hinterrad kann eine stark gespannte Kette den Reifenwechsel etwas komplizierter machen. Wenn sich die Kette aber auf dem kleinen Kettenblatt und dem kleinsten Zahnkranz befindet, ist die Kettenspannung gering, und das Hinterrad kann ebenfalls problemlos entfernt werden.

**Entfernen Sie nur eine Seite** des Reifens von der Felge, und nehmen Sie den platten Schlauch heraus.

**Überprüfen Sie die Reifeninnenseite.** Falls Sie scharfkantige Objekte finden, die möglicherweise den Platten verursacht haben, müssen diese entfernt werden, bevor ein neuer Schlauch aufgezogen wird.

**Drücken Sie den Reifen ausschließlich mit den Fingern wieder auf die Felge.** Die große Gefahr beim Gebrauch von Reifenhebern besteht darin, dass Sie beim Anheben des Reifens mit den Hebern ein Loch in den neuen Schlauch reißen.

**Benutzen Sie eine CO<sub>2</sub>-Kartusche, um den Schlauch schnell aufzupumpen.** Achten Sie vor dem Pumpen darauf, dass das Ventil geöffnet ist, der Reifen richtig auf der Felge sitzt und der Schlauch nicht zwischen Reifen und Felge klemmt.

**Training zum Reparieren eines platten Reifens in weniger als zwei Minuten**

Pfffffffffffffffffffffffffffff... oh nein, ein Platter!

**Falls das Hinterrad platt ist,** schalten Sie vor dem Anhalten auf das kleine Kettenblatt und den kleinsten Zahnkranz (beste Übersetzung für einen Radwechsel).

**Greifen Sie den neuen Schlauch,** öffnen Sie das Ventil, und fangen Sie an, den Schlauch mit dem Mund aufzublasen.

**Bauen Sie das Laufrad aus.**

**Untersuchen Sie die Reifeninnenseite** mit Ihrer Hand auf scharfkantige Gegenstände, und inspizieren Sie gleichzeitig die Außenseite. Entfernen Sie alle scharfkantigen Objekte.

**Stecken Sie den neuen Schlauch in den Reifen** (den Sie mit dem Mund mittlerweile schon leicht aufgeblasen haben sollten).

**Drücken Sie den Reifen auf die Felge.**

**Achten Sie darauf, dass der Schlauch nicht zwischen Reifen und Felge eingeklemmt ist.**

**Pumpen Sie den Schlauch mit einer CO<sub>2</sub>-Kartusche auf.**

**Bauen Sie das Laufrad wieder ein.**

**Schließen Sie die Bremsen.**

**Drehen Sie das Laufrad**, um sicherzugehen, dass es gerade im Rahmen ist und nicht an den Bremsen schleift.

**Springen Sie auf**, und fahren Sie los.

Der erlittene Zeitverlust sollte weniger als zwei Minuten betragen.

Das plötzliche Anhalten nach einem Platten kann für die Beine ein Schock sein. Wenn Sie den Wettkampf wieder aufnehmen, achten Sie deshalb darauf, dass Sie Ihren Beinen zum erneuten Gewöhnen an die Belastung ein bis zwei Minuten Zeit gönnen, bevor Sie wieder richtig Gas geben.

wenn Sie von der Rechtfertigung nicht wirklich überzeugt sind, so haben Sie in Ihrem Inneren doch einen Zweifel gesät, der sich später, wenn Sie während des Wettkampfs am Leiden sind, bitter rächen kann.

Es ist zwar unwahrscheinlich, dass sich jemand merkt, was Sie vor dem Start gesagt haben, falls aber doch, wird derjenige Sie als einen schwachen Gegner betrachten, den er im Inneren schon besiegt hat. Solche destruktiven Äußerungen sind vor *jedem* Start zu beobachten.