

A black and white close-up portrait of Roy Hinnen, a man with long hair, looking directly at the camera with a serious expression. The lighting is dramatic, highlighting the texture of his skin and the intensity of his gaze.

S

Sportwelt
Verlag

ROY HINNEN

100%
TRIATHLON

Impressum

Titelfoto: www.tabeavogel.ch
Cover und Layout: www.gutdesign.ch
Hemd: www.andreahinnen.com

Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe
Redaktion: Christine Waitz, Brigitte Caspary

1. Auflage, Dezember 2020
© Sportwelt Verlag
Luthmerstraße 14
65934 Frankfurt am Main
mail@sportwelt-verlag.de
www.sportwelt-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten, einschließlich derjenigen des auszugsweisen Abdrucks sowie der photomechanischen und elektronischen Wiedergabe.

Autor, Herausgeber und die zitierten Quellen haften nicht für etwaige Schäden, die aufgrund der Umsetzung ihrer Gedanken und Ideen entstehen. Die Lektüre dieses Buches kann kein Ersatz für eine Rücksprache mit Ihrem Arzt, Trainer oder Physiotherapeuten sein.

ISBN Print 978-3-941297-47-0
ISBN eBook 978-3-941297-48-7

Weitere Titel im Internet unter www.sportwelt-verlag.de



Sportwelt
Verlag

ROY HINNEN

100% **TRIATHLON**

100 Fragen aus 20 Jahren Coaching

Inhalt

Stichwortverzeichnis	6
Vorwort	11
Leistungssteigerung	14
Schwimmen	33
Radfahren	43
Aerodynamik	75
Laufen	89
Leistungsdiagnostik	101
Trainingssteuerung	109
Ergänzendes Training	124
Höhentraining	131
Rückschläge & Niederlagen	137
TriCommunity	146
Doping	161
Ernährung	168
Gesundheit & Work-Life-Balance	182
Wettkampf	190
Frauen im Triathlon	205
TriLife	211
Bonusfragen	243
Triathlon-Kōans	252
Fragenverzeichnis	269
Glossar	280
Feedback an dich	282
Fazit	287

Stichwortverzeichnis

Symbole

4-Minuten-Test 31, 54, 56, 64, 65, 117, 126
70.3 22, 29, 43, 56, 147, 155, 173, 182, 198

A

Aero-Bahntest 80, 81, 86, 87
Aerobes Training 19, 28, 56, 57, 60, 92, 96, 101, 111, 118, 119
Aerodynamik 43, 75-87, 147, 161, 246
Aero Fitting 87
Aeroposition 43, 44, 46, 77, 79, 82, 84, 86
Aerotest 78, 79, 80, 81, 86, 87
Aerotune 77, 79
Aggressionen 218 ff.
Alkali-Loading 15, 245
Anaerobe Schwelle 19, 57, 60, 61, 83, 92, 97, 120
Anaerobes Training 28, 56, 57, 59, 92, 96, 112
Angst 37, 141, 142, 215
Anne Haug 151
Anti-Baby-Pille 208, 209
Arild Tveiten 148, 149
Atemtechnik 190, 191
Athletiktraining 20, 21, 46, 124
Average-Watt 52, 53

B

Back-to-Back-Training 89, 122, 137
Ben True 151, 227
Best Bike Split 54, 66, 67
BESTZEIT (Offenburg) 175, 176
Beta Alanin 245
Bewegungsökonomie 19, 64, 65, 94, 101, 107
BikeFormel 24, 29, 31, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 118, 124, 212
Bike Races in Gruppen 66-71
Björn Geesmann 150

Blindschwimmen 36
Blocktraining 14, 18, 23, 24, 25, 26, 62, 63, 110, 184
Blut 50, 51, 101, 111, 122, 131, 132, 134, 168, 178, 182, 183, 185, 186
Blutuntersuchung 182, 185, 186
Blutwerte 131, 132, 133, 185

C

CdA 19, 54, 75, 76, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 162, 201, 246, 256, 280
Cleatposition 246, 247
Clincher 47
Coaching 14, 23, 24, 25, 41, 49, 93, 104, 105, 122, 128, 139, 148, 149, 151, 169, 180, 223, 244
Colon-Hydro-Therapie 183, 187

D

Daniela Ryf 146, 148, 151, 153, 244
Dan Lorang 151
Darmanalytik 186
Darmmikrobiom 186
Darmreinigung 188
David Tilbury-Davis 151
DC Rainmaker 73
Dehydrierung 174, 192, 193, 199
Dissoziative Störung 221 ff.
Doping 135, 161-166, 211
Drafting 44, 85-87, 161, 211
Dragpower 83
Drahtreifen 47
Dr. Töth 134, 135
DT Swiss 79
Dunkelfeldmikroskopie 184, 185, 186
Durchschnittswatt 52, 53

E

Eigenbluttransfusion 51
Eisen 131, 132, 134, 135, 182

Eliud Kipchoge 86, 157, 172, 214, 240
Endorphine 212, 213, 218-220
Entgiftung 183, 185, 187, 188
Entspannung 126, 249, 250
Ermüdungsresistenz 14, 89, 90
Ernährung 93, 169, 171, 173, 174, 176, 179,
180, 203, 244
Essstörung 93, 168, 169, 202, 207, 209
Etappen-Radrennen 62, 63
Extrazelluläre Pufferwirkung 245

F

Fahrradsattel 45
Fasten 183, 188
FatMax 24, 27, 29, 30, 31, 57, 58, 59, 60,
61, 62, 63, 89, 90, 92, 99, 104, 105, 109,
110, 114, 117, 119, 170, 206, 243
Ferritin 131, 132, 134, 135, 182
Fettstoffwechsel 57, 173, 243
Flüssigkeitsverlust 176, 199
Food-Addiction 168, 169, 202, 207, 209
Four Dimensional Power 56, 69
Freiwasserschwimmen 33, 36, 37
Frühstück 174
FTP 29, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 62, 63, 67,
83, 109, 280, 281
Funktionelles Krafttraining 46

G

GA1 24, 26, 56, 57, 59, 61, 63, 90, 92, 104,
109, 110, 120, 280
Garmin 49, 64, 66, 72, 79
Gespaltene Persönlichkeit 221 ff.
Gewichtsreduktion 171, 203
Glykogenspeicher 57, 99, 109, 112, 169,
205
Golden Rules 14, 15
Grundlagentraining 57, 60, 109, 110,
170, 171, 222
Grundumsatz 202, 203

H

Hämatokrit 50, 51, 131, 182
Haute Route 62, 63
Hawaii 47, 85, 109, 137, 138, 151, 161, 162,
165, 193, 194, 199, 200, 201, 230, 249, 254,
257, 287
Hawaii-Quali 138, 193, 199, 200, 201
Herzfrequenz 20, 50, 103, 120, 121, 122
Hitzetraining 192, 193
Höhentraining 15, 131, 132, 133, 134, 135,
192, 200, 201
Höhenzelt 15, 131, 132, 133, 134, 201
Hoher Ellenbogen (Schwimmen) 33
Hometrainer 66-71, 72, 73
Hungerattacken 205
HUUB 40, 41

I

Ian Thorpe 35
IAT 159
INSCYD 106, 107
Intermittierendes Fasten 183, 188
Intervalle 20, 24, 27, 60, 63, 91, 92, 93,
97, 118, 119, 171, 192
Intervallfasten 183, 188
Intervalltraining 90, 93, 96, 98, 171, 245
Ironman 68, 70, 86, 89, 92, 113, 124, 142,
154, 155, 161, 165, 194, 198, 199, 202, 211,
240, 248, 287

J

Jan Frodeno 83, 109, 146, 152, 153

K

Kalorien 93, 174, 202, 207
Kalorienbedarf 202
Kältetraining 197
Ketogene Ernährung 170, 171
Kinderwunsch 209, 230, 232
Koffein 17, 243

Kohlenhydrate 14, 26, 58, 63, 93, 97, 98, 105, 110, 169, 171, 172, 173, 174, 193, 202, 207
KonaRun 90, 92
Koppeltraining 128, 129
Körperfettanteil 22, 168, 169, 201, 202, 203
Körpergewicht 15, 54, 64, 150, 176, 201, 203, 245
Krafttraining 33, 46, 124, 125
Kristian Blumenfelt 68, 103, 148, 149
Künstliche Höhe 15, 131, 132, 133, 134, 201

L

Laktat 20, 24, 26, 28, 38, 41, 57, 63, 90, 91, 97, 101, 102, 103, 112, 118, 214, 280
Laktatmessung 41, 101-105
Laktattoleranz 29, 92
Langdistanz 25, 26, 29, 43, 54, 55, 56, 86, 89, 90, 94, 99, 109, 114, 147, 150, 170, 173, 182, 184, 202
Lauffeffizienz 95
Laufökonomie 19, 94, 95, 106, 107
Laufpause 137, 138
Lauftraining 18, 89-99, 117, 119, 128, 196, 199
Lebenskrise 230-239
Lebensmittel 177, 178, 179
Leberreinigung 187
Leistungsdiagnostik 23, 28, 56, 61, 62, 64, 101, 102, 103, 105, 106, 107
Leistungssteigerung 15, 18, 19, 25, 71, 116, 132, 168, 170, 207, 243, 251, 260
Leistungstest 101-107, 117
Leomo 106
Lionel Sanders 151, 152, 199
Livestream 240
Loslassen 220, 224, 250
Low Carb 24, 26, 243, 244
Lucy Charles 150
Luftdruck 47

M

Magenprobleme 194, 195, 196
Magersucht 168, 169, 202, 207, 209
Marathon 20, 43, 86, 89, 90, 91, 94, 99, 172, 199, 201, 202, 203, 214, 248
Material 45, 48, 80, 146, 147, 200, 211, 244, 247
Maurten 172
Maximalpuls 121
Medien 41, 157, 158, 159, 223, 240, 241
Meditation 15, 117, 126, 127, 184, 220, 224, 236, 250
Menstruation 205, 206, 207, 209
Mentale Blockaden 195, 196
Mentaltraining 191
Mitteldistanz 22, 29, 43, 56, 147, 155, 173, 182, 198
Monatszyklus 205-209
Motivation 23, 25, 49, 140, 211, 226
Myoglobin 135

N

Nackenschmerzen 43, 44
Natascha Badmann 150
Natrium 30, 58, 61, 63, 173, 174, 175, 176, 192, 193
Natron 15, 245
Negative Drag 81, 85
Neo 34, 38, 40, 41, 147, 161, 248
Neoprentest 20, 21, 41, 102
Nicola Spirig 148, 244
Niederlage 139, 140, 141, 142
Normalized Power 52, 53
NP 52, 53
Nüchterntraining 14, 30, 165, 207

O

Online-Plattform 52, 66-71, 94
Orientierung im Wasser 36, 37
Overspeed 92

P

Paddles 34, 35
Pain Cave 70
Partnerschaft 209, 220, 232, 237, 239, 250
Partnersuche 236-239
Patrick Lange 150
PerfectPace 94, 95
Periode 205-209
Persönlichkeitsentwicklung 140, 213, 217, 235, 250
Pille 208, 209
Porno 231, 233
Powernap 215, 227
Prof. Grégoire Millet 135, 159
Profi-Athlet 14, 15, 34, 134, 146, 148-153, 191, 170, 222, 223, 243, 244
Pullbuoy 34, 35
Puls 50, 51, 93, 94, 95, 116, 121, 192, 199, 200, 229

R

RaceFormel 128, 129
Racepace 19, 54, 64, 65, 67, 94, 101, 173, 281
Radhosen 45
Radposition 43, 44, 75-84
Radrahmen 83, 84
Radrennen 62, 63, 240, 243
Radschuhe 247
Radsport 163, 164, 165, 166, 243, 244
Radtraining 27, 31, 43-73, 119, 128, 251
Reece Barclay 150
Regeneration 95, 120, 206, 224-229
Reifen 47, 48, 82
Rennrad 43, 82, 155, 198
RGT Cycling 66, 69, 71, 72
Rituale 16, 215, 229
Rollentrainer 72, 73
Rotor 49
Rouvy 66, 70, 72
RoyFatSpot-Test 58, 90, 117

RoyFitWatt-Test 54, 56, 64, 65, 117
Ruben Zepunkte 150
Ruhepuls 120, 121, 122, 200, 228
RunFormel 90, 92, 93, 98, 125

S

Sailing-Effect 40, 80, 83
Sarah True 151, 194
Sauerstoffverbrauch 19, 38, 101
Schlafqualität 224-229
Schlafstörungen 224, 225
Schlauchreifen 47
Schmerztoleranz 214-217
Schweißrate 175, 176, 192, 193, 199
Schweißtest 175, 176
Schwellenleistung 23, 56, 58, 97, 120
Schwimmbrett 34, 35
Schwimmeffizienz 38-41
Schwimmkanal 20, 21, 33, 102, 119, 232
Schwimmökonomie 19, 20, 21, 106, 107
Schwimmtechnik 33-41
Schwimmtraining 33-41, 117, 128, 197
Schwimmutensilien 34, 35
Sebastian Kienle 153
Sebastian Zeller 150
Selbstfindung 230-239
Sex 16, 211, 225, 231, 232, 233, 236, 237, 238, 239
Sexuell misshandelt 239
Shimano 49
Shoulder Shrug 78, 246
Sitzposition 75-87, 247
Sitzprobleme 45, 46
Slowtwitch.com 159
SmartPaddles 20, 106, 107
Smart-Trainer 66, 67, 70, 72, 73
Speedsuit 35
Spiroergometrie 19, 20, 64, 101, 102, 103
Sponser 172, 245
Sportlerherz 122
Sportsucht 248, 249, 250
SRAM 49

Stagnation 122, 182, 183, 184, 202
Stamina 14, 89, 90, 200
Strava 52, 66, 67, 68, 120
Stryd 94, 106
Stuhl 165, 183, 186
Sub5 22, 147
Sub12 184, 248
Sufferfest 56, 66, 69, 71, 72
SWEAT PACK 175, 176

T

Tacx 66, 71, 72
Talent 156
Tapering 16, 17
Tinder 238
Toni Hasler 150
TrainerRoad 66, 68, 69, 71
Trainingsaufbau 23, 25, 26, 63
Trainingsbereiche 56, 57, 58, 59, 92, 109-112
Trainingslager 115, 116, 117
Trainingsreiz 52, 59, 89, 110, 119, 125, 171, 184, 192
Trainingssteuerung 26, 51, 53, 109, 111, 113, 115, 118, 120, 122, 148, 184, 205
Trainingstools 66-71
Trauma 194, 195, 196, 218, 219, 248, 249
Treadmill-Trainer 72, 73
Triathloninfos 159
TriBike 40, 43, 79, 82, 83, 198
TriCamp 115, 116, 117
TRIMP 53, 55
TRX 21, 124
TSS 53, 55
Tubular 47

U

Überdistanz-Training 24, 90, 113

V

Vegane Ernährung 180
Velodrom 81, 86
Veränderung 34, 81, 141, 142, 149, 155, 184, 212, 213
Verletzung 115, 124, 137, 143, 144, 206, 219
Verletzungsprophylaxe 124, 125
VLamax 14, 19, 24, 26, 27, 28, 31, 55, 59, 60, 63, 101, 102, 104, 105, 243, 281
VO₂max 19, 22, 24, 27, 28, 30, 31, 54, 55, 57, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 68, 92, 95, 101, 102, 112, 119, 120, 148, 212, 243, 281
Vorbild 157, 158, 159

W

Wasservergiftung 174, 192
Wattmesser 49, 50, 72, 94
Wattmessung 49, 53, 146
Wettkampf 17, 22, 155, 190-203, 213
Wettkampfernährung 30, 173, 174, 176
Wettkampfgewicht 203
Wettkampfvorbereitung 16, 17, 26, 190, 191
Windkanal 76, 78, 80, 81
Windschatten 85, 86, 87, 161, 211
WinForce 172
Woo 192

Z

Zielsetzung 139-144
Zwangsneurose 233, 234, 235
Zwift 66, 69, 71
Zyklus 39, 205-209

Vorwort

Liebe Triathletin, lieber Triathlet,

schön, dass du dich für „100 % Triathlon“ interessierst. In diesem Buch teile ich mit dir meine Erkenntnisse aus vielen Jahren Triathlon.

Aufgrund der Corona-Pandemie musste auch ich in diesem Frühjahr lernen, einen Gang herunterzuschalten. Als die Entschleunigung eintrat, kam mehr freie Zeit und damit die Muse, endlich mein lang geplantes Buch „100 % Triathlon“ in Angriff zu nehmen.

Wie ein Buchhalter stöberte ich dafür in meinen alten Unterlagen, las viele E-Mails, WhatsApp-Nachrichten und klickte mich durch meinen Facebook-Account, um die spannendsten Fragen der rund 350 Athleten zu finden, die ich seit 2002 coache und gecoacht habe. Ich selektierte hart und entschied mich für die in meinen Augen 100 wertvollsten Fragen. Mit dieser Auswahl möchte ich dir ermöglichen, dich darin wieder zu finden und zu verstehen, welches die größten Stellschrauben für dich persönlich sind.

Ich wünsche mir, dass möglichst viele Leserinnen und Leser dieses Buches „mutige“ Entscheidungen treffen. Damit kann auch die sportliche Entwicklung einen kraftvollen und nachhaltigen Schub erhalten.

Also, get ready, wenn dich dein Umfeld in Zukunft darauf anspricht: „Hey, was ist los, du hast dich von der sportlichen Herangehensweise her so verändert?“, und sich das fast wie ein Vorwurf anhört, denn dann bist du auf dem richtigen Weg – und das freut mich riesig.

An dieser Stelle danke ich allen Athleten, von denen ich lernen konnte und die mir wertvolles Feedback geliefert haben.

Davos, im Juni 2020

A handwritten signature in black ink, reading "Ray Hinzen". The signature is written in a cursive, flowing style. The first letter "R" is large and loops around. There is a small circled "1" above the "H".

6 6 6 8 6
4 4 4 4 4
8 6 7 8 6
4 4 9 4 4

Leistungssteigerung	14
Schwimmen	33
Radfahren	43
Aerodynamik	75
Laufen	89
Leistungsdiagnostik	101
Trainingssteuerung	109
Ergänzendes Training	124
Höhentraining	131
Rückschläge & Niederlagen	137
TriCommunity	146
Doping	161
Ernährung	168
Gesundheit & Work-Life-Balance	182
Wettkampf	190
Frauen im Triathlon	205
TriLife	211

1 %

LEISTUNGSSTEIGERUNG

Was sind deine „Golden Rules“? Ich möchte wirklich alles aus mir herausholen und eines Tages Profi-Triathlet werden!

Puhh, du willst es aber richtig wissen! Du möchtest ein summa summarum aus meinen vielen Coaching-Jahren? Ich versuche es mit den Top 10. Hier meine wichtigsten Inputs, wie ich aus meinen Athleten das Beste herausgeholt habe:

1. Blocktraining: Phasen, in denen du dich über 2 bis 4 Tage auf eine Disziplin fokussierst. Damit kommst du richtig an deine Grenzen. Das wird dir dann im Wettkampf helfen, eine stärkere Ermüdungsresistenz zu haben als deine Gegner.
2. Mehrfach-Training der gleichen Disziplin an einem Tag: Trainiere 2 bis 3x am Tag eine Laufeinheit. Dabei musst du nicht unbedingt die Trainingsbelastung pro Woche erhöhen, sondern du läufst einfach mehr an einem Tag. Dadurch hast du auch längere Phasen, in denen du nicht trainierst und dich dabei gut erholen kannst. Die Wirkung auf die Mitochondrien ist sehr gut.
3. Trinke eine Stunde vor jedem harten Training frisch gepressten Rote-Beete-Saft (300 ml).
4. Lehre deinen Körper, bis zu 90 g Kohlenhydrate pro Stunde während harter Trainingseinheiten aufnehmen zu können. Wenn du das ohne Probleme schaffst, dann beginne ab und zu mit Nüchterntrainings (30 g KH/h und weniger).
5. Achte darauf, dass du sehr viel Grundlage trainierst – 80 % sollten wirklich sehr langsam sein. Das hilft dir, parallel zu sehr intensiven Einheiten, die deine VLamax (maximale Laktatbildungsrate) erhöhen, diese wieder zu senken.

6. Steige nach jedem intensiven Training mit deinen Beinen ins eiskalte Wasser – verweile, bis es weh tut, dann raus!
7. Alkali-Loading: Kaufe dir Natriumhydrogencarbonat in Pulverform (Natron) und mische dies mit Wasser (0,3 bis 0,5 g pro Kilo Körpergewicht). Plane hierzu eine Kur über 2 bis 3 Tage ein und trinke mehrere Liter dieses Getränks über mehrere Tage. Damit kannst du nun härtere Trainingseinheiten angehen.
8. Meditiere täglich 10 bis 30 Minuten. Übe, dich einfach nur als Beobachter kennenzulernen.
9. Kümmere dich aktiv darum, gute Trainingspartner zu finden und hilf auch schwächeren, weiter zu kommen.
10. Organisiere dich so, dass du regelmäßig ins Höhen-training kannst, und/oder experimentiere mit künstlicher Höhe zuhause (mit einem Höhenzelt).

Trainiere nicht fanatisch, aber gib immer alles. Wie ist das möglich? Indem du immer mit voller Hingabe arbeitest, dann wieder total loslässt und Vertrauen hast, dass das, was du machst, das Richtige ist. Ich wünsche dir viel Glück dabei!

2 %

LEISTUNGSSTEIGERUNG

Wie schaffe ich es, am Wettkampftag in Topform zu sein?

In meinen 200 Wettkämpfen in über 10 Jahren habe ich zwischen 5 bis 10 Wettkämpfe perfekt getroffen. Alle anderen Rennen waren nahe dran – aber eben nicht *ganz* perfekt. Das ist eine Erfolgsquote von 2,5 bis 5 %. Ich denke, damit liege ich im internationalen Vergleich mit anderen Profi-Athleten im Mittel.

Wie also kannst du dich darauf vorbereiten? Alles, was du tun kannst, ist, Wettkämpfe zu absolvieren und diese sowie deren Vorbereitung im Nachgang genau zu analysieren. Schreibe deine Analysen auf, und vergleiche über Jahre hinweg, was gut und was nicht so gut war. Entwickle Strategien und Rituale, von denen du weißt, dass sie funktionieren.

Brauchst du in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung eher Ruhe oder eher mehr Training als andere Athleten? Absolvierst du am Mittwoch oder sogar am Tag vor dem Wettkampf nochmals 6x 30 s all-out auf dem Rad an einem Berg – und das 2x hintereinander? Ist es gut für dich, wenn du die letzten 14 Tage nochmals richtig hungerst, damit du dann in den letzten 4 Tagen vor dem Rennen ein extremes Carboloadung durchführst, um so eine kleine Superkompensation zu erreichen? Ist es für dich besser, Sex vor dem Rennen zu haben oder gänzlich darauf zu verzichten? No Sex ist für einen Mann eher schwierig, da der Testosteron-Level in Richtung Wettkampf immer mehr zunimmt. Ich weiß nicht, ob es gut ist, sich zu verkneifen zu onanieren oder auf den Sex vor dem Wettkampf zu verzichten. Für mich war das nie eine Option. Wenn ich Lust hatte, dann besorgte ich es mir selbst oder genoss den Sex mit meiner Partnerin. Das half mir übrigens auch, abends besser einzuschlafen, was ja auch nicht unwichtig

ist, wenn die Gedanken an das Rennen ständig im Hirn kreisen. Kaffeegenuss, ja oder nein? Komplette auf Kaffee zu verzichten, damit habe ich gute und schlechte Erfahrungen gemacht. Einmal erlitt ich aufgrund des Koffeinentzugs über 5 Tage hinweg eine Art Nervenleiden. Immer dann, wenn ich mich hinsetzen oder ausruhen wollte, spürte ich einen unerträglichen Schmerz, der sich beide Beine entlangzog. Als Folge dessen musste ich dauernd in Bewegung bleiben, um die Schmerzen zu vermeiden. Diese Erfahrung hat mich so schockiert, dass ich heute gar keinen Kaffee mehr trinke. Welche Massagen tun dir in den letzten 7 Tagen bis zum Wettkampf gut? Hilft es dir zu kneipen? Wenn ja, springe im Tapering in jeden kalten Fluss, den du finden kannst.

Egal, was es ist: Führe Buch darüber, und füge pro Rennen maximal eine Änderung hinzu, damit du nachvollziehen kannst, ob diese etwas gebracht hat oder nicht. So kannst du kontinuierlich an deinen Leistungen arbeiten, um dich dem Optimum anzunähern. Der Weg ist lang, doch die aktive Arbeit wird dir mit der Zeit Sicherheit geben und dich stärken. Das ist deine beste Chance, irgendwann ein perfektes Rennen abzuliefern. Eine Garantie dafür, dass das perfekte Rennen tatsächlich kommt, ist jedoch auch diese Arbeit nicht. Und das ist ja auch das Schöne – lass dich überraschen.

3 %

LEISTUNGSSTEIGERUNG

Wie viele Laufkilometer pro Woche benötige ich als Triathlet, um mich im Laufen weiter zu entwickeln?

Viele Triathleten überschätzen die Menge ihrer gelaufenen Kilometer über das Jahr hinweg. Wenn du sie fragst: „Was denkst du, ist dein Kilometerschnitt pro Woche über die letzten 6 Monate?“, setzen die meisten 25 % zu viel an. 40 Kilometer geschätzt und 25 geliefert! Dabei ist letztlich der absolvierte Laufumfang die Grundlage dafür, schneller zu werden.

Rechne doch einmal deinen Wochenschnitt der vergangenen 12 Monate aus. Hast du um die 35 Wochenkilometer erreicht? Dann kannst du mit einer Laufzeit von etwa 1:45 Stunden auf dem Halbmarathon zufrieden sein! Willst du an die 1:30 Stunden ran, dann bedeutet das, dass du deinen Wochenschnitt fast verdoppeln und circa 60 Kilometer im Schnitt laufen musst – zumindest in den letzten 16 Wochen vor deinem Rennen. Also fast doppelt so viel Aufwand für „nur“ 15 Minuten Zeitgewinn! Da stellt sich die Frage, ob du wirklich den Biss hast, für 15 Minuten Gewinn so viel Mehrleistung zu bringen?

Ich empfehle dir, mit Laufblöcken zu arbeiten, um eine Erhöhung des Wochenschnitts zu erreichen. Als Beispiel: Laufe über eine Woche lang jeden Tag 20 Kilometer. Du kannst die Läufe in 1 bis 3 Laufeinheiten pro Tag einteilen. Wichtig ist nur, dass du 140 Kilometer pro Woche absolvierst. Das wiederholst du alle 8 Wochen über 6 Monate hinweg bis einen Monat vor dem Wettkampf. In den „normalen“ Wochen musst du den Umfang nicht steigern, bleibst läuferisch stark und hast mehr Zeit für das Schwimmen und Radfahren!

Mit 100% Triathlon beantwortet Roy Hinnen die 100 spannendsten Fragen rund ums Triathlon-Training – entwaffnend ehrlich und schonungslos offen. Hier geht es nicht nur um Swim, Bike, Run, sondern auch um Tabuthemen wie Doping, Magersucht oder Sexualität.

Authentisch, direkt und ungefiltert.



Die Ironman-Bestzeit von Roy Hinnen liegt bei 8:35 Stunden, aufgestellt 1991. Als 18-Jähriger zog er in die USA und trainierte dort mit Dave Scott und Mark Allen. 1987 brachte er als erster den berühmten Scott Aerolenker nach Europa und wurde damit gleich Schweizer Meister. Nach Beendigung seiner aktiven Laufbahn gründete er die tridome GmbH, über die er seine eigene Neoprenmarke und TriBikes vertrieb, sowie die FlussPool GmbH, mit der er heute Gegenstrompools für zuhause verkauft. Er ist Inhaber des ersten und einzigen Schwimmkanals der Schweiz und coacht seit 2002 Athleten aller Leistungsklassen. Roy Hinnen ist Autor des Bestsellers TRIATHLON TOTAL, er praktiziert ZEN und lebt vegan.



ISBN 978-3-941297-47-0
19,90 € (D) / 20,50 € (A)