

IRONMAN. TRIATHLON-EDITION



MARK KLEANTHOUS

TRIATHLON

DAS GROSSE PRAXISBUCH

.....

- DIE TRIATHLONENZYKLOPÄDIE
- TRAINING FÜR ALLE DISTANZEN

MEYER
& MEYER
VERLAG



Der Autor

Wenn auch Mark Kleanthous in seinem allerersten sportlichen Wettkampf, einem Cross-Country-Schulwettbewerb, als Letzter die Ziellinie erreichte, so ging seine sportliche Karriere fortan steil bergauf:

In den folgenden 30 Jahren bestritt er über 1.000 Wettkämpfe weltweit, darunter 400 Triathlons. In einem Marathon belegte er sogar den zweiten Rang in der Gesamtwertung. Einmal absolvierte Kleanthous zwei Triathlons an einem Tag: Er gewann das Rennen am Morgen und bestritt am Nachmittag einen zweiten Triathlon, den er als Zweiter beendete.



Mark Kleanthous startete zunächst für Großbritannien in der Nationalmannschaft und ist nun in der Seniorenaltersklasse aktiv. Dort hat er zahlreiche nationale Titel errungen. Im Jahre 1998 begann er seine Trainertätigkeit und errang Level 1 und Level 2 des British Triathlon Coachings, wo er sowohl Altersklassen- als auch Elitesportler betreute.



Triathlon – Das große Praxisbuch

Widmung

Dieses Buch ist meiner Frau Clare gewidmet, weil sie so viel Geduld mit mir hatte. Ich widme dieses Buch auch John Quick für seine verlegerische Hilfe.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Edition Ironman® Triathlon

Triathlon – Das große Praxisbuch

Mark Kleanthous



© Richard Stabler

Meyer & Meyer Verlag

Originaltitel:
The Complete Book of Triathlon Training
© Meyer & Meyer Sport, Maidenhead 2012
Übersetzerin: Marion Pyrlik

Ironman®, Ironman® Triathlon, Ironman® 70.3® und M-Dot® sind eingetragene Warenzeichen
der World Triathlon Corporation

Offizielles Produkt der Ironman® Triathlon

Triathlon – Das große Praxisbuch

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.

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

© 2012 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Indianapolis,
Kindberg, Maidenhead, Sydney, Olten, Singapore, Tehran, Toronto



Member of the World
Sport Publishers' Association (WSPA)

Satz: www.satzstudio-hilger.de

ISBN 978-3-8403-0942-7

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de



Vorwort – Siegi Ferstl. 12

Teil I: Erste Schritte in den Sport. 14

Kapitel 1: Der Einstieg 16

- 1.1 Die Ausrüstung 16
- 1.2 Welcher Sportlertyp sind Sie? 19
- 1.3 Wie Sie einen Trainingsplan in Ihre Arbeitswoche einbauen. 22
- 1.4 Was bedeutet eigentlich „Fitness“? 23
- 1.5 Anfangsprobleme schnell überwinden 25

Kapitel 2: Die Ernährung. 29

- 2.1 Folgende Punkte sind in puncto Ernährung zu beachten 30
- 2.2 Einen gesunden Körper erhalten 33
- 2.3 Hydration 34
- 2.4 Allgemeine Ratschläge 36

Kapitel 3: Der erste Wettkampf	37
3.1 Die Ernährung	38
3.2 Das Training für den ersten Triathlon	41
3.3 Bestimmung Ihrer Trainingsintensität	50
3.4 14-wöchiges Trainingsprogramm	52
3.5 Der Wettkampftag	65
3.6 Selbstanalyse nach dem ersten Wettkampf	67
3.7 Die Regeneration	75
3.8 Ein neues Trainingsprogramm vorbereiten	76
Teil II: Ernsthaftes Training	79
Kapitel 4: Die Grundbausteine eines seriösen Trainingsregimes	80
4.1 Mentales Training und Visualisierung	81
4.2 Effektive Zeitplanung	85
4.3 Gute Ernährung und Trinkgewohnheiten	85
4.4 Schlaf	92
4.5 Aufwärmen – Cool down – Stretching	93
4.5.1 Das Aufwärmen	94
4.5.2 Stretching	94
4.5.3 Vier verschiedene Arten von Dehnübungen	95
4.5.4 Cool down	96
4.6 Zielsetzung	98
4.7 Das Trainingstagebuch	100
4.8 Wettkämpfe für einen guten Zweck	100
4.9 Die Ausrüstung	100
4.9.1 Das Schwimmen	100
4.9.2 Das Radfahren	102
4.9.3 Das Laufen	104
Kapitel 5: Zur Trainingstheorie	107
5.1 Fünf Faktoren bestimmen die Leistungsfähigkeit im Triathlon	107
5.1.1 Die aerobe Schwelle	108
5.1.2 Die Ernährung	109
5.1.3 Die Ökonomie der Bewegungen	109
5.1.4 Kraft	109
5.1.5 Regeneration	109

5.2	Trainingsstress	110
5.3	Die Bestimmung der Trainingsstresslevel (TSL).	111
5.3.1	Erster Schritt: Die Vergabe von Trainingspunkten	111
5.3.2	Zweiter Schritt: Personalisierung der TSLs	112
5.3.3	Dritter Schritt: Das Umsetzen der Trainingspunkte im Training	113
5.4	Die Zusammenstellung der Trainingseinheiten	118
5.4.1	A-, B- und C-Wettkämpfe	120
5.5	Die verschiedenen Trainingsphasen.	121

Kapitel 6: Alles, was Sie über Trainingsprogramme wissen müssen . . . 123

6.1	Techniktraining	124
6.1.1	Schwimmtraining.	124
6.1.2	Radtraining.	127
6.1.3	Lauftraining	129
6.2	Weitere Einheiten zum Techniktraining	131
6.2.1	Atemtraining.	131
6.2.2	Atemübungen.	131
6.3	Ausdauertrainingseinheiten (BAP)	132
6.4	Lange Ausdauerseinheiten (LSD).	133
6.5	Weitere Ausdauertrainingseinheiten.	134
6.6	Überdistanztraining	135
6.7	Krafttraining	136
6.8	Kraftausdauertraining.	137
6.9	Koppeltraining	139
6.9.1	Weitere Koppeltrainingseinheiten	141
6.9.2	Koppeltraining mit einer überlangen Einheit.	142
6.10	Intervalltraining.	143
6.11	Training mit negativen Splitzeiten	144
6.12	Fartlek (Fahrtspiel).	145
6.13	Schnelligkeitsentwicklung.	145
6.14	Schwellentraining	145
6.15	Training mit hoher Intensität: Trainingstest	147
6.16	Training in Wettkampfgeschwindigkeit.	147
6.17	Anaerobe Trainingseinheiten.	148
6.18	Training oberhalb der anaeroben Schwelle.	148

Kapitel 7: Das Trainingsprogramm.....	149
7.1 Die Trainingszyklen	150
7.2 Wechselnde Akzentsetzung.....	150
7.3 Der 6-min-Fitnesstest.....	151
7.4 Phase 1	151
7.4.1 Schwimmen	152
7.4.2 Vorbereitung auf das Schwimmen in offenen Gewässern	154
7.4.3 Radfahren	156
7.4.4 Laufen	157
7.5 Phase 2	159
7.6 Phase 3	160
7.7 Phase 4	161
7.8 Phase 5	162
7.9 Phase 6	162
7.10 Phase 7	162
7.11 Das Schwimmen im offenen Gewässer.....	163
7.11.1 Besonders schwierige Situationen in natürlichen Gewässern	166
7.12 Informationen zum Neoprenanzug.....	167
7.12.1 Die verschiedenen Neoprenanzugtypen	169
7.12.2 Die Pflege Ihres Neoprenanzugs	169
7.12.3 Das Anziehen des Neoprenanzugs	170
7.12.4 Das Ausziehen des Neoprenanzugs.....	172
7.12.5 Einige nützliche Begriffe.....	174
7.13 Wechseltraining.....	176
7.14 Trainieren Sie Ihre Wettkampfernährung	176
7.15 Absolvieren Sie zwei Trainingseinheiten an einem Tag	177
7.16 Wenn Sie mal nicht trainieren können.....	177
7.17 Alternative Trainingseinheiten.....	177
7.18 Tipps zum Training im Urlaub.....	178
7.19 Verpasste Trainingseinheiten	179
7.20 Müdigkeit.....	180
7.21 Übertraining	180
7.22 Trainingsmessgeräte	181
7.23 Massagen.....	181

Teil III: Vorbereitung auf den Wettkampf 183

Kapitel 8: Die Vorbereitung auf den großen Tag 184

8.1 Die Anmeldung für das Rennen. 184
8.2 Was Sie zu Hause tun können 185
8.3 Die letzte Woche vor dem Rennen. 186
8.4 Am Wettkampfort angekommen – 1-2 Tage vor dem Rennen 188
8.5 Der letzte Abend – 14 h vor dem Start. 189

Kapitel 9: Der Wettkampftag 190

9.1 Stehen Sie früh auf – 3-4 h vor dem Start 190
9.2 Ankunft am Wettkampfort – 90 min vor dem Start 192
9.3 Noch 50 min bis zum Start. 192
9.4 Noch 30 min bis zum Start. 193
9.5 25-20 min vor dem Start 193
9.6 20-15 min vor dem Start 194
9.7 15 Minn vor dem Start. 194
9.8 8-4 min vor dem Start 195
9.9 Noch 30 s bis zum 195
9.10 ... Start! 196
9.11 Der erste Wechsel 198
9.12 Das Radfahren 198
9.13 10 min vor dem Ende der Radstrecke 199
9.14 Der zweite Wechsel 199
9.15 Das Laufen 199
9.16 Verpflegungsstellen 200
9.17 Die letzten 800 m 201
9.18 Die Ziellinie. 201

Kapitel 10: Die Regenerationsphase nach dem Rennen 202

10.1 Die Erholung nach dem Wettkampf 202
10.2 Die Ernährung nach dem Wettkampf 203
10.3 Die Ernährung im Anschluss an das Rennen. 206
10.4 Muskelkater 208
10.5 Die Analyse des Wettkampfs 210
10.6 Wie man mit einer Enttäuschung klarkommt 212
10.7 Die Übergangsperiode nach der Saison 213

Teil IV:	Die Langdistanz	216
Kapitel 11:	Die Vorbereitung	218
11.1	Die Trainingsphilosophie	219
11.2	Die Ausrüstung	220
11.3	Die Ernährung	222
Kapitel 12:	Ein allgemeines Trainingsprogramm	225
12.1	Das Langdistanztraining	226
12.1.1	Trainingszonen im Langdistanztraining	228
12.1.2	Das Schwimmtraining	229
12.1.3	Das Radtraining	229
12.1.4	Das Lauftraining	231
12.2	24-Wochen-Trainingsplan	232
12.2.1	Trainingsübersicht	236
Kapitel 13:	Mitteldistanz und Langdistanz	238
13.1	Setzen Sie Ihre Kurzdistanzerfahrungen für die Mitteldistanzvorbereitung ein	238
13.2	Allgemeine Trainingstipps für die Mitteldistanz	240
13.3	Das Trainingsprogramm	241
13.3.1	Das Schwimmtraining	242
13.3.2	Das Radtraining	242
13.3.3	Das Lauftraining	243
13.4	Sonstige Faktoren, die stimmen müssen, um wettkampfbereit zu sein	243
13.5	Von der Mitteldistanz zur Langdistanz	244
13.5.1	Das Schwimmtraining	245
13.5.2	Das Radtraining	246
13.5.3	Das Lauftraining	246
13.5.4	Zusammenfassung	246
Kapitel 14:	Der Wettkampf	247
14.1	Strategie, um den Wettkampf im Zeitlimit zu schaffen	247
14.2	Die mentale Einstellung	248
14.3	Die letzten vier Wochen vor dem Rennen	248
14.4	Die Wettkampfwoche	249
14.5	Der Wettkampftag	251
14.5.1	Das Frühstück am Wettkampfmorgen	251
14.5.2	Die letzten drei Stunden vor dem Start	252

14.5.3	Das Schwimmen	253
14.5.4	Das Radfahren	253
14.5.5	Das Laufen	256
14.6	Die ersten Minuten nach dem Zieleinlauf	258
14.7	Mögliche Ursachen für Magenprobleme auf der Langdistanz	258

Kapitel 15: Die Zeit nach dem Rennen 260

15.1	Selbstanalyse	260
15.1.1	Am Wettkampftag	261
15.1.2	Im Training	266
15.1.3	Allgemeine Probleme	267
15.2	Die Post-Wettkampf-Depression	267
15.3	Ein Leben nach der Langdistanz	269
15.4	Ein Triathloncoach	269
15.5	Trainingslager	270
15.6	Ultratriathlon	270

**Teil V: Enzyklopädie des Triathlons:
Triathlon von A-Z 273**

Anhang 299

Anhang 1:	Vorschlag für einen Ernährungsplan	300
Anhang 2:	Beispiele der Trainingsstresslevel (TSL)-Kalkulation	306
Anhang 3:	Checkliste für Sprinttriathlon und Kurzdistanz	322
Anhang 4:	Checkliste für die Langdistanz	325
Anhang 5:	Evaluation von Wettkämpfen bzw. der vergangenen Saison	328
Anhang 6:	Zeiten	330
Anhang 6.1:	Berechnung der Schwimmzeiten verschiedener Streckenlängen	330
Anhang 6.2:	Berechnung der Radzeiten verschiedener Streckenlängen	332
Anhang 6.3:	Berechnung der Laufzeiten verschiedener Streckenlängen	338
Anhang 7:	Offizielle Ironman®-Wettkämpfe	340

Bildnachweis 342



Vorwort

Triathlon ist die schönste und abwechslungsreichste Sportart der Welt. Wie viele andere konnte auch ich nicht der Faszination dieses Sports widerstehen.

Ausdauer, Fleiß und Motivation sind die Grundlagen für einen erfolgreichen Triathleten – für jede Distanz vom Supersprint über die Mittel- und Langdistanz bis hin zum Triple Ironman®. Diese Erfahrung kann Mark bestens in seinem Buch übermitteln.

Mark Kleanthous lernte ich im Vorfeld des Ironman® Langkawi 2002 in Malaysia kennen. Ich erhielt von ihm Informationen und Tipps, die auch ich noch nicht kannte. Trotz meiner achtjährigen Erfahrung im Triathlonsport konnte ich von Mark viel lernen und mein Training optimieren. Vieles konnte ich in mein persönliches Training einbauen und profitierte somit sehr von unserer Freundschaft. Danke noch mal!

Ich kenne keinen weiteren Triathleten, der so sehr mit Herz, Perfektion und Erfahrung den Triathlonsport lebt.

Ich bin sicher, dass dieses Buch, welches mit vielen sinnvollen Tipps und Trainingsplänen ausgestattet ist, jedem Triathleten viel Spaß und Erfolg bringt, um sich in jeder der drei Disziplinen zu verbessern.

Es ist eine Bereicherung für den Triathlonsport, ein Buch wie dieses auf den Markt zu bringen – für Anfänger, Hobbysportler und Profis.

Siegi Ferstl

4-facher Deutscher Meister Langdistanz



© Sportcam.net



© Sportcam.net



© Alex Orrow