



Kunst der Verwandlung

Ein schneller Wechsel nützt Ihnen wenig, wenn Sie koordinativ nicht auf die nächste Disziplin vorbereitet sind. Koppeltraining hilft Ihnen dabei, diese Übergänge zu automatisieren.

von Holger Lünig

Diese Wettkampfsituation ist jedem Triathleten schon einmal widerfahren: Nach einem gelungenen Radabschnitt biegt man mit viel Optimismus in die zweite Wechselzone ein, springt in die Laufschuhe – und erlebt eine böse Überraschung. Statt eines fulminanten Laufs ist die Bewegung vom ersten Schritt an unrund, man findet keinen Rhythmus und bleibt weit unter seinen Möglichkeiten.

KOMPLEXE SPORTART

Es ist nicht nur der Wechsel des Equipments, der die nächste Disziplin im Triathlon kennzeichnet, sondern vor allem auch ein Wechsel der Bewegung und folglich der spezifischen Beanspruchung. Je ungeübter Sie an diese Aufgabe herangehen, desto eher gerät der Belastungswechsel zu einem Zufallsspiel und im ungünstigen Fall zum leistungslimitierenden Faktor. Das Koppeltraining ist eine ideale Trainingsform, um sich gezielt auf diesen Wechsel vorzubereiten.

Je näher die Saison rückt, desto größer wird die Bedeutung des Koppeltrainings. Dabei geht es weniger darum, dass Sie einen Wettkampf in seiner gesamten Länge simulieren, als vielmehr um die gezielte Übung des muskulär-koordinativen Übergangs. Als Nebeneffekt lernen Sie, Ihren Wechselplatz zu organisieren und Abläufe des schnellen An- und Ausziehens von Schuhen, Rennbekleidung und Startnummer einzustudieren. Dieser Aspekt gewinnt an Bedeutung, je kürzer die Wettkampfdistanzen werden.

Fotos: Frank Wechsel

ZWEITER WECHSEL

Der Belastungswechsel vom Schwimmen zum Radfahren ist sicher einfacher zu bewältigen als der Wechsel vom Radfahren zum Laufen. Die relative Schonung der Beinmuskulatur beim Schwimmen und die Tatsache, dass der Körper beim anschließenden Radfahren nicht getragen werden muss, erleichtern Ihnen den Übergang. Dem Koppeltraining der ersten beiden Disziplinen wird deshalb ein untergeordneter Stellenwert beigemessen. Anders verhält es sich jedoch beim zweiten Wechsel: Die oft stundenlange Körperfixierung mittels Sattel, Lenker und Radpedal führt zu einer sehr konzentrierten Belastung einiger Muskelgruppen, limitiert die Möglichkeit von lockernden Ausweichbewegungen und schränkt zusätzlich die Beweglichkeit stark ein. Zwangsläufig sind die ersten Schritte nach dem Absteigen vom Rad eine koordinative Herausforderung, die in ihrer Ausführung für den Außenstehenden nicht selten belustigend wirkt. Das Bewegungsgefühl für den eigenen Laufrhythmus wird durch das Radfahren stark beeinträchtigt. Deshalb sollten Sie sich mit speziellen Trainingsaufgaben eine Übergangsroutine antrainieren, die den mühsamen Vorgang des Bewegungswechsels vereinfacht und beschleunigt.

KOPPELN WIE DIE PROFIS

„Das Koppeltraining dient für mich hauptsächlich zur Schulung der Umstellungsfähigkeit“, sagt Triathlon-Profi Uwe Widmann. Radeinheiten von über 100 Kilometern Länge beendet der Ironman-Spezialist gern mit einem Lauf, ►

808

EIN NEUER WIND AUF
DER QUEEN K

Trotz der Ironman-Gewinne auf der Erfolgsliste wussten wir, dass das Zipp 808 stärker, steifer, haltbarer und aerodynamischer sein könnte. Für 2009 haben wir dies geschafft.

Das neue 808er macht mit der aktualisierten 81-mm-Felgenform und der dritten Generation unseres ABLC-Golfballdesigns 9 Sekunden gut gegenüber der 40-km-Zeit des Vorgängers. Größere Achsen, verbesserte Dichtungen und die höheren Flansche des ganz neuen 88/188-Nabensatzes verbessern in jeder Hinsicht die Leistung, ohne auch nur ein Gramm zu dem unter 1500 g schweren Radsatz hinzuzufügen.

Craig Alexander hatte gute Gründe, das 808 für seinen Gewinn in Kona auszuwählen. Dieses Jahr wird die Wahl noch leichter fallen.

ZIPP

TRIDYNAMIC.DE

+49 (0)8387-92442-0

RÄDER LENKER VORBAUTEN KURBELN





Der erste „Ernstfall“: Das Wechselzonen-Multitasking ist noch ausbaufähig

lieren, beenden viele Spitzenathleten eine Grundlageneinheit auf dem Rad mit einem sehr intensiven letzten Abschnitt, dem ein sehr schneller Lauf über zwei bis drei Kilometer und ein abschließendes lockeres Traben folgen. Die kürzeren Strecken, verbunden mit hohen Intensitäten, verlangen ein schnelles Umschalten in der Bewegungskoordination.

ROUTINE FÜR KÖRPER UND KOPF

Wichtig für den Trainingseffekt scheinen also auch die Disziplinwechsel unter wettkampfählichen Belastungen zu sein. Im Zeitraum des Übergangs, also zum Ende der Radeinheit, sollten Sie daher die Intensität in Richtung der Wettkampfbelastung erhöhen und den anschließenden Lauf gleich mit hoher Intensität starten. Nur so werden Sie in den Wochen der speziellen Wettkampfvorbereitung die passenden Anpassungsreize setzen.

Auch psychologisch ist eine gute Wechselroutine von Bedeutung: Je häufiger Sie den wettkampfnahen Wechsel üben, desto besser und effektiver werden Sie die koordinative Umstellung meistern. Das Wissen um diese Fähigkeiten wird auch im mentalen Bereich Ihre Wettkampfleistung positiv beeinflussen. Ein nicht unwesentlicher Nebeneffekt ergibt sich aus einer weiteren Handlungsroutine, die man mit diesem Training einüben kann: Mit der Einrichtung des eigenen Wechselbereichs (im Keller, in der Garage oder im Garten) können Sie das Koppeltraining noch interessanter und spezifischer gestalten und studieren so

7 TIPPS ZUM KOPPELTRAINING

- 1 Absolvieren Sie ein Koppeltraining nur in ausgeruhtem Zustand
- 2 Organisieren Sie sich einen eigenen Wechselplatz
- 3 Testen Sie die Wettkampfernährung auch im Training
- 4 Fahren Sie die letzten zwei Minuten vor dem Wechsel mit kleinen Gängen (hohe Trittfrequenz)
- 5 Starten Sie konzentriert auf die ersten Laufkilometer
- 6 Visualisieren Sie Ihren Wettkampf regelmäßig
- 7 Bauen Sie ein Koppeltraining alle zwei Wochen in Ihr Training ein

► der durch zwei bis drei Kilometer schnelles Anlaufen gekennzeichnet ist, gefolgt von einem Auslaufen gleicher Länge. Ähnlich kurz strukturiert Profi Frank Vytrisal seine Koppelläufe, da „mich die langen Läufe im Anschluss an eine längere Radeinheit zu viel Substanz kosten und damit den weiteren Trainingsverlauf negativ beeinflussen könnten“. Auch Vytrisal sieht in den ersten Laufkilometern eine wesentliche Bedeutung für den Erfolg des Wechseltrainings. Deshalb liegen die Intensitäten der ersten Kilometer im Wettkampfbereich. Vytrisals längste Koppereinheit in der speziellen Ironman-Vorbereitung ist eine etwa 150 Kilometer lange Radausfahrt mit einem anschließenden Lauf über zehn Kilometer im angestrebten Ironman-Tempo.

Auch im Training für die kürzeren Distanzen wird den ersten Laufkilometern die größte Bedeutung beigemessen. Um eine Wettkampfsituation im Training zu simu-

O-SEE CHALLENGE

14.-16. AUGUST 2009

IX. INTERNATIONALER CROSS-TRIATHLON

AKTIVREGION NATURPARK ZITTAUER GEBIRGE

- XTERRA GERMANY CHAMPIONSHIP
- XTERRA GERMAN-CZECH TOUR
- DEUTSCHE MEISTERSCHAFT
- ERDINGER TRI-CUP
- CROSS-CUP ZITTAUER GEBIRGE
- KIDS & YOUTH CHALLENGE
- O-SEE FAMILY CHALLENGE

ERDINGER ALKOHOLFREI 2009 TRI-CUP

DTU

CROSS CUP ZITTAUER GEBIRGE

XTERRA

GERMANY

INFOS UNTER WWW.O-SEE-CHALLENGE.DE

gleichzeitig die Handgriffe für den Wettkampf ein. Im Laufe der Zeit werden Sie auch in diesem Bereich echte „Leistungsschritte“ erkennen.

STOFFWECHSELTRAINING

Neben der koordinativen entscheidet auch die energetische Komponente über Erfolg oder Misserfolg im Triathlon. Und auch hierfür können Sie das Koppeltraining nutzen. So kann ein Grundlagen-Koppeltraining, bei dem eine lange Radtour mit einem mittellangen Lauf kombiniert wird, die Wirkung eines langen Laufs ersetzen, ohne dabei den Bewegungsapparat zu stark zu belasten. Bei dieser Zielsetzung können die Disziplinen aber auch mal anders kombiniert werden: Ein Lauf zum Schwimmbad und zurück, dazwischen eine Wassereinheit, könnte eine Variante sein. Auch die „regenerative Nacharbeit“ eines langen Lauftrainings kann über eine Koppelinheit stattfinden. So beendet Uwe Widmann einen langen Lauf über zwei Stunden auch schon einmal mit einem ruhigen Ausfahren auf der Rolle. Bei diesen längeren und unspezifischen Koppelheiten ist es zudem sinnvoll, den Stoffwechsel bewusst wahrzunehmen und die Zufuhr von Nahrung und Flüssigkeit unter Belastung zu üben. Formulieren Sie bei der Gestaltung Ihrer Koppeltrainingseinheiten immer eindeutige Ziele: Was wollen Sie damit erreichen, welche Fähigkeiten müssen Sie noch entwickeln? Wenn Sie darauf eine klare Antwort geben können, wird es Ihnen nicht mehr schwer fallen, die richtigen Trainingsinhalte zu planen. ■

KOPPELTRAINING FÜR DIE SPRINT- UND KURZDISTANZ

Trainingsziel	Durchführung
Koordinationsschulung	Intensives Koppeltraining: 60 Minuten Radfahren, die letzten 15 bis 20 Minuten in Wettkampfgeschwindigkeit. Direkt anschließend sehr schnelles Anlaufen über 2 bis 3 Kilometer, dann 3 Kilometer „Auslaufen“ im Grundlagenbereich.
Koordinationsschulung/ Wechseltechnik	Mehrfach-Koppeltraining: 15 Minuten Radfahren mit 5 Minuten Einfahren, gefolgt von 10 Minuten im intensiven Belastungsbereich (GA2). Direkt anschließend 1 bis 2 Kilometer Laufen im GA2-Bereich. Sequenz bis zu viermal wiederholen.
Koordinationsschulung/ Tempowechsel	Gruppentraining mit Fahrtspielcharakter: 20-Kilometer-Teamzeitfahren mit schnellen Führungswechseln. Direkt anschließend 5 Kilometer Laufen mit Fahrtspielcharakter (häufige Positionswechsel). Hierzu eignet sich eine Leichtathletikbahn besonders gut, falls die Gruppe beim Laufen auseinander fallen sollte.

KOPPELTRAINING FÜR DIE MITTEL- UND LANGDISTANZ

Trainingsziel	Durchführung
Stoffwechseltraining	Langes Grundlagen-Koppeltraining: 100 bis 150 Kilometer Radfahren im gleichmäßigen aeroben Grundlagenbereich (GA1). Direkt anschließend 10 bis 20 Kilometer Laufen im GA1-Bereich mit leichter Endbeschleunigung.
Koordinationsschulung	Wechsel in Wettkampfintensität: Lange Radeinheit im GA1-Bereich, die letzten 15 bis 20 Minuten im intensiven Bereich (GA2). Direkt anschließend 2 bis 3 Kilometer Anlaufen in geplanter Wettkampfintensität, dann 3 bis 5 Kilometer lockeres Trabrennen.
Kraftausdauer Laufen (orthop. Entlastung)	60 bis 120 Kilometer Radfahren im gleichmäßigen Tempo (Übergangsbereich GA1/2). Direkt anschließend 4 bis 8 Kilometer Tempolauf (GA2), dann 3 bis 5 Kilometer im ruhigen Grundlagenbereich (GA1).



Mit Bestnote im Tour Triathlon Spezial 09 der Königsklasse der Zeitfahrern. Mit weniger sollten sie sich nicht zufrieden geben.

