



## ROLLENTRAINING

- Koffein vor dem Nüchterntraining aktiviert den Fettstoffwechsel
- Einbeinig Fahren schult den sogenannten "Runden Tritt" und sorgt für Abwechslung
- Auf ausreichend Flüssigkeitsaufnahme achten

### ÜBUNGEN:

- 3 x 1 Min. einbeinig links + 2 Min. locker
- 3 x 1 Min. einbeinig rechts + 2 Min. locker

## TRITTFREQUENZEN

- Niedrige Trittfrequenz (TF) schult die Muskelkoordination
- Hohe Trittfrequenz schult die Motorik

### ÜBUNGEN:

- 3 x 5 Min. niedrige Trittfrequenz 50 - 60 U/Min. plus 5 Min. hohe TF von 100 U/Min. bei gleicher Leistung z. B. 180 Watt

## KOPPELTRAINING

- Effektiver als zwei Stunden Laufen oder Radfahren

### ÜBUNG:

- Koppereinheit von 90 - 120 Min.:  
45 - 60 Min. laufen plus 45 - 60 Min. Rollentraining

# PROJEKT TRIATHLON TEIL 2

## LAGENSCHWIMMEN

- Perfektes Krafttraining im Wasser
- Schult das Wassergefühl

### ÜBUNGEN:

- Lagenschwimmen 6 x 100 m:  
25 m Delphin/25 m Rücken/25 m Brust/  
25 m Kraul und 30 Sek. Pause
- Minilagen 10 x 50 m:  
12,5 m Delphin/12,5 m Rücken/12,5 m Brust/  
12,5 m Kraul und 20 Sek. Pause

## KRAULSERIEN

- Unterschiedliche Serien fördern das Tempogefühl
- Training im Bereich der Wettkampfgeschwindigkeit

### ÜBUNGEN:

- 6 x 100 m Kraul progressiv: 1./4. Bahn (bzw. 100 m) locker, 2./5. mittel, 3./6. schnell und 45 Sek. Pause
- 10 x 25 m Kraul, die ersten 10 Züge schnell und ohne Atmung, Rest locker und 30 Sek. Pause
- Nacheinander: 300 m, 200 m, 100 m, 2 x 50 m lockeres Kraulschwimmen und 20 Sek. Pause

## CROSSLAUF

- Ideal im Herbst und Winter
- Vorsicht vor Verletzungen/Umknicken
- Schult die Koordination
- Schult die Kraft
- Schult die Technik