



FREIWASSERSCHWIMMEN

Schnelle Schwimmserien

- Ab jetzt auf die Zeit achten

ÜBUNGEN:

- 10 - 15 x 100 m in Wettkampf-Zielzeit mit jeweils 20 Sek. Pause
Beispiel: bei einer Zielzeit von 24 Minuten auf 1.500 m schwimmt ihr 1:36 Min. auf 100 m
- Oder 10 x 50 m mit jeweils 15 Sek. Pause (48 Sek. auf 50 m bei einer Zielzeit von 8 Min. auf 500 m)

Schwimmen mit geradem Arm

- Ermöglicht eine höhere Frequenz und man greift nicht (leer) in die Wellen beim Schwimmen im Meer oder extrem welligen Seen

RADFAHREN

Kraftausdauertraining/Fahren mit niedriger Trittfrequenz (TF)

- Schult die Muskelkoordination und Technik
- Während der Serien möglichst im Sattel bleiben
- Auf ruhigen Oberkörper achten

ÜBUNGEN:

- 2 - 4 x 10 - 20 Min. bergauf mit niedriger TF (50 - 60 Umdrehungen pro Minute (U/Min.))
- Oder längere Abschnitte von 15 - 20 Min. gegen den Wind
- Dazwischen Pausen von 5 - 10 Min. bei lockerem Fahren mit hoher TF (90 - 100 U/Min.)

PROJEKT TRIATHLON TEIL 4

Einerreihe

- Bei einer Gruppengröße von 2-4 Fahrern (auf stark befahrenen, engen Straßen auch bei mehr Fahrern)
- Der erste Fahrer gibt Manöver, Verkehrshindernisse, u. ä. durch Handzeichen an
- Weiterreichen der Zeichen durch die anderen Fahrer nach hinten

LAUFEN

Grundlagenläufe

- Für die olympische Distanz im Training einen langen Lauf von 80-90 Min. pro Woche im ruhigen Grundlagenbereich (GA1)
- Für die Sprintdistanz einen langen Lauf von 50-60 Min. pro Woche

Lauf-ABC

- In die langen Läufe integrieren

ÜBUNGEN:

- Immer für 15 - 30 Meter durchführen, danach für 30 - 50 Meter mit bewusst sauberem Laufstil ins Laufen übergehen.
- Unterfersen: Die Ferse wird direkt zum Gesäß hochgezogen, so dass das Knie den Kniehub einleitet.
- Greifschritte: Aus dem Kniehub (rechter Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel) wird der Unterschenkel „ausgekoppelt“ und der Fuß dynamisch unter den Körperschwerpunkt (Becken) gebracht.