



PROJEKT TRIATHLON

TEIL 6

ERNÄHRUNG

- bis zwei Stunden vor dem Start Frühstück mit weißen Kohlenhydraten
- eine Stunde vor dem Start einen Energieriegel mit 0,5l Wasser/Iso
- 20 Min. vor dem Start ein Energiegel mit 0,2l Wasser

SCHWIMMEN

- Schwimmstrecke genau einprägen
- beim Schwimmstart schlau positionieren
- schnell anschwimmen, ohne zu überziehen

RADFAHREN

- den eigenen Rhythmus und die optimale Trittfrequenz finden
- an die Verpflegung denken – alle 30 Min. ein Energiegel plus 0,8l Iso/Stunde
- vor dem Wechsel zum Laufen die Trittfrequenz erhöhen

LAUFEN

- nicht zu schnell anlaufen
- gleichmäßiges Tempo laufen
- den Zieleinlauf genießen

VIEL ERFOLG BEIM WETTKAMPF!

REGENERATION

- im Ziel viel trinken und auf kohlenhydrat- und eiweißreiche Nahrung achten
- in den ersten zwei bis drei Tagen das Training deutlich reduzieren
- nach einer Woche wieder voll ins Training einsteigen