

Januar bis April

Duathlon – Anfänger Duathlon – Ein- oder Umsteiger

Folgender „background“ sollte vorhanden sein:

Der Sportler soll seit mindestens 1 Jahr daran gewöhnt sein

- im Laufschrift Strecken von 8 – 12 km 2x/Woche komfortabel im Training zurück zu legen und dies in einem Tempo, das der „Betrachter“ als *zügig* beurteilen würde

oder

- per Rennrad/MTB/hometrainer 2x/Woche 1 bis 1:30h bzw 25 bis 35 km in einer Trittfrequenz von 80-90 U/min bequem „unter die Räder zu bekommen“

***** Hier ein Rahmenplan, der leicht individuell angepasst werden kann *****

JANUAR

2 – 3 Trainingstage pro Woche

1. Tag

5-8 km Lauf – gleichmäßig -- 50% Intensität

2. Tag

Kraft (-ausdauer): **Kniebeugen** ($\frac{1}{2}$ bis $\frac{1}{4}$) »»» 3-5 Serien je 10-15 Wiederholungen,
(Langhantel, 15-30 kg)

Pause: 1-2' (Anm.: Das gewählte Gewicht muss die Anzahl der Wiederholungen zulassen!! - Ausführung zügig)

Ort: zu Hause, im fitness-Club (Belastungen anpassen)

Alle 4 Wochen, monatsübergreifend: **Bein(schnell-)kraft**: 3 Serien je 4-6 Wdhlg. Pause: 6-8 min.

Die Pausen sollten mit „ausgleichenden“ Übungen wie leichtem Bankdrücken und Stabilisierungsübungen ausgefüllt werden. Das erfüllt zusätzliche Kraft-Ausdauer-Merkmale

3. Tag

1 Std. „hometrainer“ oder „Spinning-Rad“ mit hohen Umdrehungszahlen (ab ca 90 U/min bis ca 110U/min nach einigen Wochen. Die Aufwärmphase nicht unter 15'!)

direkt gefolgt von

4-6 km Laufen (Beginn in 50%) mit deutlicher Temposteigerung ab km 2,5 b. Km 4,5

Generell sollte man sich die Zeit nehmen, vor und etwas ausgedehnter nach jedem Training einige vielseitige Dehnübungen durchzuführen (nicht nur für die Beine !)

F E B R U A R

1. und 2. Woche:

wie im Januar: 2x Laufen im Wechsel mit 1 Kraftausdauerinheit/hometrainerkombi mit Laufen JEDOCH: **Erhöhung der Lauf-km** um jeweils 2 km, der **Tempoerhöhung** (am 2. Lauftag) um 0,5km sowie der **Trainingszeit** auf dem hometrainer um 15min.

3. Woche:

Der 1. Lauftag bleibt gleich, beim Kraft- oder Kraftausdauertraining werden 1-2 Serien hinzu gefügt.

Der 2. hometrainer-Lauftag wird ersetzt durch einen schnellen Dauerlauf über 8 km. Es wird gleichmäßig durchgelaufen, nachdem vorher 1km langsam aufgewärmt wurde. Abschließend: 1 km „cooldown“, langsam!

Ideal nach dieser Belastung: Eine Schwimm-Einheit über vllt. 500m(+), dazu Entspannung im „whirl-pool“.

4. Woche:

Es kann das **Januar-Pensum als Maßstab** genommen werden mit **15-20% „Abschlag“** auf die jeweiligen Umfänge.

Diese Woche soll dem Körper Gelegenheit geben, sich zu regenerieren.

M Ä R Z

Der Aufbau vollzieht sich in diesem Monat analog dem der Monate Januar bzw Februar.

Die Laufumfänge erhöhen sich um *jeweils 2 km*, die **Tempoerhöhung am 2. Lauftag** um **noch einmal 0.5 km**, der **schnelle Dauerlauf (3. Woche)** verlängert sich auf 9-10 km.

Sollte es die Witterung zulassen:

Am „Kombi“-Tagen der 1. und 2. Woche wird auf das **Rennrad/MTB umgestiegen**, allerdings jetzt in **umgekehrter Reihenfolge**:

6-8 km Laufen (incl. der Temposteigerung im Mittelteil) werden direkt gefolgt von

25 bis zu 35 km Rad (abhängig, ob RR oder MTB), **Tempo:** wechselnd, in verschiedenen Übersetzungen, jedoch kein „zwanghaftes“ Fahren in höchsten Übersetzungen. **Das Tempo ist 2.-rangig**, das Fahren mit **hohen Umdrehungszahlen** ist **Grundlage für die spätere Tempo-Ausdauer** über längere Strecken!

„Erholungs-(Regenerations-)Woche:

Diese sollte **spätestens nach 3 Wochen** härterer Belastung eingelegt werden!

Gleiches gilt 1 Woche vor einem geplanten Wettkampf! Je nach „Art“ des Wks sollte auf diesen bzgl. des Umfanges fokussiert werden

APRIL

Jetzt wird damit begonnen, *Disziplin spezifischer* zu trainieren, was folgendermaßen vor sich gehen kann:

1. und 2. Woche: Belastungen im Bereich 50 bis 75%, Die *Umfänge des Monats März werden übernommen*, das Kraft- und Ausdauertraining ist kein direkter Bestandteil der Aufbauplanung mehr. Anzuraten wäre aber, wöchentlich einige allgemein bildende bzw. stabilisierende Übungen durchzuführen, jedoch ohne zusätzliche Belastungen zu generieren.

Neues Trainingselement: Im Zuge der Aufwärmphase werden *im 1. Training* einer Woche **einfache Schnellkraftübungen** durchgeführt, die **so ausgeführt** werden: **10 Hock-(Schluss-)Sprünge**, schnelle Folge, 90% Einsatz »»» 5´ Pause (mit Dehnen) »»» **3 Hocksprünge**, konzentriert und in 100% Intensität ausführen (die Arme dabei „mitnehmen“) »»» 5´ Pause (wie vorher) »»» **20** aufeinander folgende **Hocksprünge**, jedoch in **(nur) 80% Intensität!**

Zu dieser dem eigentlichen Tagetraining vorgeschalteten Teileinheit gehören 1-2 km lockeres, ruhiges Aufwärmen sowie als Übergang noch einmal 10´ Traben bzw. falls ein Radtraining folgen soll, 3 ruhige km in leichten Gängen.

Trainingsbeispiele

Woche 1

<u>Tag1</u>	<u>Tag 2</u>	<u>Tag 3</u>
Aufw » Schnellkraftübungen » L.: 6-7 km/50%	L.: 5k/75% » R.: 15k/50%	Sa/So R.: 30-35 km

Woche 2

wie Woche 1, jedoch L.: 10 km	R.: 20-25 km/75%	L.: 5-6k/75% » R.: 22-26k/75%
-------------------------------	------------------	-------------------------------

Woche 3

wie Wo 1/2 » L.: 5 km	L.: 12-14 km/50%	R.: 33-42 km
-----------------------	------------------	--------------

Woche 4

keine Schnellkraftübungen! <u>Regeneration</u> L.: 10 km/ 50%	R.: 26-32 km/50% „leichte“ Gänge!	Stabilisierungsübungen »»» Schwimmen/500m(+)
--	--------------------------------------	---

Anm.: km-Angaben für „R“ sind davon abhängig, ob mit RR oder MTB trainiert wird!

