

Zeichenerklärung (anwendbar für alle Pläne)

R=Rad **L**=Lauf **D/H**=Damen/Herren **P**=Pause **SerP**=Serienpause **E**=Erholung/spielerischer Lauf/Radausfahrt (im Gegensatz zu) **50% Intensität**=L/R mit durchschnittlich „halber Kraft“
Wd=Wiederholungen (**K**)**KAD**=(Kraft)Kraft-Ausdauer **Bkra**=Beinkraft

Allgemeine und ergänzende Erläuterungen für alle Gruppen

Es ist leider unmöglich, einen „Universalplan“ für Jeden zu erstellen, der sich bei mir Rat sucht! Zu unterschiedlich sind die privaten und beruflichen Verhältnisse, zu unterschiedlich auch die zur Verfügung stehende Zeit.

Es fällt schnell auf, dass meine Pläne an einer ganzen Reihe von Tagen ein so genanntes „**Koppeltraining**“ vorsehen. Dies sind Zeit aufwändige Einheiten, an denen der im Wettkampf schwer zu meisternde Übergang vom Lauf zum Rad wie auch der kaum minder „mit Problemen verbundene“ 2. Wechsel vom Rad zurück zum abschließenden Lauf trainiert werden soll.

Bei solch einer Einheit kommen schnell zwei oder deutlich mehr Stunden zusammen!

Wie gleicht der Sportler dieses „Manko“ aus?

Er könnte ersatzweise

- einen Teil des Trainings *morgens* vor der Arbeit ableisten bzw dort hinlaufen/-fahren.- Der 2. Teil wäre dann *abends* zu erledigen.--- **Vorteil:** er kann hohe Umfänge leisten, da er sein Pensum aufteilt **Nachteil:** Das hat leider nichts mit „Koppeltraining“ zu tun!
- wie oben, einen Teil des Pensums morgens erledigen. *Abends* findet dann ein „*abgespecktes Koppeltraining*“ mit deutlich weniger Umfang aber etwas mehr an durchschnittlicher Intensität statt. Zu achten ist dabei, dass die „vorgeschriebenen“ Umfänge im Ganzen erreicht werden
- von Montag bis Freitag an der Mehrzahl der Tage morgens eine längere Einheit, abends eine lange bis sehr lange Einheit ableisten. Er beschränkt sich, nach eigenen Vorlieben, je auf eine Radfahrt bzw einen Lauf, morgens mit ca. 50% Intensität, an jedem 2. Abend (analog meinen Plänen) mit wechselnder Belastung. - Evtll. schon am Freitag, aber „endgültig“ am WE legt sich der Duathlet dann ein Koppeltraining auf, das dasjenige in meinen Plänen Beschriebene an Umfang übertrifft. Hierbei ist Augenmaß gefragt!

Ich habe immer wieder festgestellt, dass der leistungsorientierte Sportler ein hohes Maß an Organisationstalent besitzt ... Also: Phantasie ist gefragt!

