

# Duathlon

## Sommersaison-Training

\*\*\* A Reguläre Trainingswoche \*\*\*

**Ziel: 4 Trainings/Woche Beginn: (je nach Stand der Wintervorbereitung) \*\* 1.04.**

1 Tag **Rad** »»»» lang 1 Tag **Lauf** »»»» lang 2 Tage »»»» **Koppeltraining**

**rot: Radsport-orientiert blau: Lauf-orientiert**

**Wochentage (Vorschlag): Mi (Tag1) Do (Tag2) Sa (Tag3) So (Tag4)**

### Tag 1

#### Koppeltraining

**L: 5-8 km (75%) » R: 35-50 km (75%) » L: 3-5 km (steigernd bis 90%)**  
**L: 8-10 km (75%) » R: 25-40 km (75%) » L: 6-8 km (wie oben)**

### Tag 2

#### Koppeltraining

**L: 10-12 km » R: 50-60 km jeweils in 50-60% Intensität,**  
**L: 15-17 km » R: 40-50 km da Ausdauer betont**

### Tag 3

**L: 14-17 km L: 18-22 km beide: Fahrtspiele (wie? Siehe unten)**

### Tag 4

**R: 70-90 km R: 50-70 km beide: FSe oder Tempowechsel (s.u.)**

**Beispiele FS (Lauf): 5-7 Steigerungen im Wechsel 1´ und 5´ Dauer in 90% bzw 80%**  
**Pausen: nach Gefühl von 3´ bis 8´ /weiter traben in 50%**

**Fse (Rad): Fahren unter Ausnutzung der Topographie / Anstiege betont sprintartig u/o**  
**im Wechsel in großen Gängen/ Fahren mit unterschiedlichen Umdrehungen/min. von 70 (große Gänge)**  
**-110 (kleine Gänge)**

**oder**

**Tempowechseleinlagen: gleichmäßig über die Gesamtstrecke verteilt zB: 3-5x 3-5 km in 90-95%/**  
**„mittlere Gänge“**

**oder**

**ca 50% der Gesamtstrecke in kleinen Gängen mit 100-110U/min**

*Erläuterungen:*

*FSe=Fahrtspie(e) U/min=Umdrehungen pro min. L=Lauf R=Rad*

*50% Intensität: „halbe Kraft“ (Pulswerttabellen Eurer smart-watch sind hier nicht gemeint!)*

*Fahrtspiele/Laufen: Aufgrund der doch hohen Belastungen sind die als „Weitertrab“ durchzuführenden Pausen so lange auszudehnen, bis die Erholung fast abgeschlossen ist. Mit steigender Kondition können diese verkürzt oder in leicht zügigerem Tempo gelaufen werden*

### **\*\*\* B Regenerationswoche(n) \*\*\***

**Ziel:** *anwendbar zB nach harten Wettkämpfen \* nach Verletzungen \*  
in Perioden von Erschöpfungszuständen*

**Direkte Vorbereitung vor wichtigen Wettkämpfen:** *siehe weiter unten!*

#### **Tag 1**

**L: 6-10 km    R: 30-40 km**  
**L: 10-14 km    R: 25-35 km**      *beide: 50%*

#### **Tag 2**

**L: 6-8 km    »    R: 30-40 km**  
**L: 10-12 km    »    R: 20-30 km**      *beide: L: 50%/ R: 65-75%*

#### **Tag 3**

**L: 9-12 km    »    ab 4.km 3-5 km erhöhen auf ca 85% Intensität/ vorh.-nachher: 50%**  
**L: 14-18 km    »    ab 4. km 6-9 km    wie oben!**

#### **Tag 4**

**R: 40-60 km    im Mittelteil 15-25 km mit 100U/min**  
**R: 25-40 km    im Mittelteil 10-15 km mit 100U/min**

### **\*\*\* C vor wichtigen Wettkämpfen \*\*\***

**\*\*\* Übernimm die Tage 3 und 4 der „regulären“ Trainingswoche \*\*\*  
in der Regel Samstag und Sonntag  
\*\*\* Für beide Gruppen gelten einige kleine Veränderungen \*\*\***

#### **Tag 3 (Vorwoche)**

**L: 7- 9 km      Tempoläufe/Tempo: 10% unter geplante Wettkampfdurchschnitt  
zB 3x 1000m    Pausen: 4-6´ Gehen/Traben im Wechsel**

**L: 9-12 km      Tempoläufe wie oben  
zB 5x 1000m    Pausen: wie oben**

**Anm.:** Sollten die Laufteile des betreffenden Wks sehr kurz sein, empfiehlt sich im Training die Verkürzung der Tempostrecken auf 500 oder 750 m bei 6 oder 4 Wiederholungen und ca 15% unter WK-Tempo. - Gemäß diesem Beispiel sind Pausen von mind. 6-8 min anzuraten, ggffs. mit höherem Gehanteil!

#### **Tag 4 (Vorwoche)**

**R: 50-65 km      ab ca km 20-30: 2x ca 5km über 100-110U/min in kleinen Gängen  
„Pause“: ruhiges Weiterfahren in 50%, ca ebenfalls 5km**

**R: 35-50 km      ab ca km 15-25: 2x ca 3 km    U/min und Pausen: wie oben**

#### **Tag 1 (letzte Woche vor WK)**

*Trainingstage vorzugsweise -- wenn WK am Sonntag --- Mo/Di/Mi/Sa(!) sonst verschieben ab Di!*

**R: 60-70 km    ruhiges und gleichmäßiges „Spazierenfahren“ in 50%/„mittlere“ Gänge**

**R: 40-50 km    wie oben beschrieben**

#### **Tag 2**

**L: 6-8 km      gleichm. verteilt: 4-6 Steigerungen/ca 200m/90%/P.: ca 3´**

**L: 10-14 km    wie oben, jedoch zB 3x 300m/85% im Wechsel mit 5x 100m /100%  
Trab-Pausen von 4-6´**

#### **Tag 3**

**L: 4-6 km » R: 35-45 km    jeweils mit 50% Intensität**

**L: 6-8 km » R: 25-35 km    wie oben!**

#### **Tag 4**

**R: 15-20 km    „Spazieren fahren“**

**R: 15-20 km    wie oben o d e r wahlweise: L: 4-6 km in unter 50%**