

The logo for 'intro' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. A small yellow triangle is positioned above the letter 'i'.

Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Vorbereitungswettkämpfe vor einem Ironman

Vor einem Ironman sind Testwettkämpfe sinnvoll, um die Form zu überprüfen, die Abläufe im Wettkampf zu automatisieren und wieder ein Wettkampfgefühl zu erlangen. Immer wieder taucht die Frage auf, welche Streckenlängen in welchem zeitlichen Abstand zum Ironman noch sinnvoll sind.

Aus unserer Erfahrung empfehlen wir folgende Abstände:

- bis 3 Wochen vor dem Ironman kann ein Mitteltriathlon absolviert werden
- bis 2 Wochen vor dem Ironman kann eine Olympische Distanz absolviert werden
- bis 1 Woche vor dem Ironman kann eine Sprintdistanz absolviert werden

All diese Wettkämpfe können mit vollem Einsatz absolviert werden. Allerdings werden insbesondere bei der Olympischen Distanz und der Sprintdistanz häufig keine guten Ergebnisse erzielt, da Körper und Psyche auf "lang, aber nicht so schnell" statt auf "kurz und knackig" trainiert sind.