



## Triathlon im Sportabitur

Triathlon wird als Ausdauersport immer häufiger in der praktischen Prüfung für das Sportabitur eingesetzt. Hier ein paar Tipps, wie das Training effizient gestaltet werden kann, denn neben dem Training muss ja auch noch für die anderen Schulfächer gelernt werden. Dabei gehen wir von einer Streckenlänge von 500 bis 750 m Schwimmen, ca. 20 km Rad fahren und ca. 5 km Laufen aus.

### Schwimmen

- Das Schwimmtraining sollte grundsätzlich minimiert werden. Bitte immer im Hinterkopf behalten, daß der Zeitgewinn auch bei einer Verbesserung im Schwimmen auf die Gesamtzeit gerechnet nur minimal ist. Es sollten nur eine, maximal zwei Einheiten pro Woche geschwommen werden.
- Schwimmtechnik: Wer Kraulschwimmen kann, wendet diese Technik an. Wer kein Kraulschwimmen kann, wird es wahrscheinlich in 2-3 Monaten nicht so gut erlernen, daß daraus ein zeitlicher Vorteil entsteht. Also: Lieber gut Brustschwimmen als schlecht Kraulschwimmen. Alternativ ist Rückenschwimmen zumindest streckenweise zu empfehlen, denn es ist leichter als Kraul zu erlernen und bei gleichem Technikstand schneller als Brustschwimmen, lediglich die Orientierung ist schwieriger.
- Keine langen Strecken schwimmen! Besser als 500 oder 750 m am Stück sind z.B. 20 x 50 m oder 10 x 100 m. Die Wettkampfstrecke erst zum Ende der Vorbereitung 1 oder 2 x als Ganzes schwimmen.
- Intensive Serien schwimmen, z.B. Einschwimmen, dann 4-6 x 50 m schnell, dann noch 6 x 100 locker und Ausschwimmen.

### Rad

- Beim Rad fahren kann in Relation zur Gesamtzeit die meiste Zeit gewonnen werden.
- Vorteil des Radtrainings: Verletzungen und Beschwerden sind im Gegensatz zum Laufen unwahrscheinlich.
- Nachteil des Radtrainings: es ist zeitintensiv.
- Sinnvoll sind zwei Trainingseinheiten die Woche. Eine Einheit sollte 1:30 bis 3 Stunden dauern und relativ locker sein - aber nicht zu locker, lieber etwas schneller und dafür kürzer. Die andere Einheit ist relativ kurz: Einfahren, Intervalle, Ausfahren. Die Intervalle sollten 3-5 Minuten dauern und sehr intensiv gefahren werden. Die addierte Gesamtzeit im Intervalltempo sollte 15-25 min betragen, also 5-8 x 3 min oder 3-5 x 5 min. In der Pause, die mindestens so lange dauert wie das vorherige Intervall, wird nur locker gerollt.
- Auch bei lockerer Fahrt möglichst viel in aerodynamischer Position (Unterlenker-Griff) fahren, um den Körper an die Position zu gewöhnen.

## Laufen

- Laufen ist relativ anfällig für Beschwerden und Verletzungen, daher sollte der Umfang mit Bedacht gewählt werden.
- Wenn nebenbei noch Fußball, Handball, Tennis oder Entsprechendes mit vielen intensiven Laufanteilen gespielt wird, reicht es aus, 1 bis maximal 2 x wöchentlich 5-10 km locker zu laufen.
- Andernfalls sollte neben einem lockeren Lauf von 5-10 km einmal die Woche ein Intervalltraining gelaufen werden: Einlaufen, Intervalle, Auslaufen. Die Intervalle sollten 2-4 Minuten dauern und aufgrund der Verletzungsgefahr mit mittlerer Intensität gelaufen werden. Die addierte Gesamtzeit im Intervalltempo sollte 10-20 min betragen, also 5-10 x 2 min oder 3-5 x 4 min. In der Pause, die etwa halb so lange dauert wie das vorherige Intervall, wird gestanden oder gegangen.
- Die Bestimmung der Lauftempi kann über einen All-Out-1000 m-Test ermittelt werden. Das lockere Lauftempo ergibt sich, wenn auf die 1000 m-Zeit ca. 1:30 min addiert werden. Das mittlere Lauftempo ergibt sich, wenn auf die 1000 m-Zeit ca. 1:00 min addiert werden. Beispiel: 1000 m-Testzeit 4:00 min, dann ist das lockere Tempo ca. 5:30 min/km und das mittlere Tempo ca. 5:00 min/km.

## Sonstiges

- Keine Trainingssteuerung über den Puls, das ist viel zu ungenau! Bei Sportabiturienten, die sicher mehrere Disziplinen ausprobiert haben, klappt die Temposteuerung über das Gefühl weitaus besser.
- Koppeltraining: direkt nach dem Radfahren ab und zu 5-10 min im mittleren Tempo laufen.
- Laufschuhe: Senkel gegen Gummiband tauschen für den schnelleren Wechsel.
- Wechseltraining: Handgriffe der beiden Wechsel üben!