

## Erster Trainingsmonat (Woche 1-4)

Wir starten in der ersten Woche mit den Ausdauersportarten, für die wir bereits eine Vorliebe haben und diese daher besonders freudbetont angehen.

Für die Einsteiger beginnen wir in den ersten vier Wochen schwerpunktmäßig mit dem Laufen und dem Rad fahren. Interessante Erfahrungen werden alle in der dritten Trainingswoche beim so genannten *Wechseltraining* machen. Führen Sie sowohl das Rad fahren als auch das anschließende Laufen in lockerer Form durch. Wer gerne schwimmt, sollte das natürlich auch tun. Wir beginnen in der ersten Woche mit einer lockeren Laufeinheit und zwei ebenso lockeren Radeinheiten. Natürlich dürfen Sie auch etwas mehr trainieren, vor allem die Quereinsteigerinnen. Locker heißt hier: Pulswert ca. 75 % des Maximalwertes (Pulswert = Herzfrequenz). Bei einem Maximalpuls von 170 bedeutet das also 75 % von 170 = 128, bei einem Maximalwert von 200 demnach 150.

Für den Maximalwert gilt bei Männern die **Faustformel**: 220 – Lebensalter;  
bei Frauen 226 – Lebensalter.

Generell können diejenigen, die bereits andere Sportarten betrieben haben oder immer noch betreiben, die wir nachfolgend als Quereinsteigerinnen bezeichnen möchten, jede Trainingseinheit um zehn Minuten verlängern.

### Wochen 1 - 4

Wir starten mit einer 30-40-minütigen Radtour unser Programm. Bei schlechter Witterung tauschen wir das Radtraining gegen eine Laufeinheit ein. Laufen geht eigentlich immer, außer bei Blitz und Donnerschlag.

Kurz einige Bemerkungen zur **erforderlichen Ausrüstung**. Jeder Hobbysportler, der vornehmlich in den Sommermonaten eine Reihe von Freibadbesuchen oder häufiger einen Badesee aufsucht, befindet sich im Besitz einer entsprechenden Schwimmausrüstung. Neben einer Badehose/-anzug gehört eben eine Schwimmbrille und eine Badekappe dazu. Mit diesen Utensilien sind Sie auch für einen Triathlon bei entsprechend sommerlichen Wassertemperaturen von rund 20 ° C vollständig ausgerüstet.

Zur zweiten Disziplin, dem Radfahren, gehören eben ein **funktionsfähiges Fahrrad** und ein Radhelm dazu. Um einen Triathlon bestreiten zu können, ist nicht unbedingt ein Rennrad erforderlich. Ein Trekkingrad kann auf einer ebenen Radstrecke ausreichend sein. Lediglich der **Radhelm ist ein Pflichtobjekt**. Dies ist gut so. Kann uns doch ein Radhelm von €20 - 40 sowohl beim normalen Radtraining als auch beim Wettkampf bei einem Radsturz vor schweren Kopfverletzungen schützen.

Zur minimalen Laufausrüstung gehört als wichtigster Gegenstand ein Paar gute Laufschuhe. Dabei liegt die Betonung wirklich auf „GUTE“. Also, auch bei geringen sportlichen Ambitionen sollten gute Laufschuhe nicht von einer Billigkaufhauskette stammen, sondern aus einem Fachgeschäft. Hier können Sie eine fachliche Beratung erwarten. Damit ist nicht unbedingt auch ein Kaufpreis von mehr als €100,- verbunden. Wer sich ein wenig umschaute und mit einem Auslaufmodell zufrieden ist, welches absolut nicht schlechter sein muss als ein neues Modell, spart oft die Hälfte des ursprünglichen Kaufpreises ein. Wer gerne läuft, sollte auch ein zweites Paar Laufschuhe vorrätig haben. Daneben ist bei hochsommerlichen Temperaturen eine Laufmütze zum Schutz vor allzu intensiver Sonnenbestrahlung erforderlich.

## Erste Tipps zum Radfahren

Das Radfahren nimmt, wie bereits erwähnt, bei jeder Triathlondistanz den größten Teil der Gesamtzeit in Anspruch. Gerade das Radfahren eignet sich wie keine andere Sportart zum Training des Fettstoffwechsels. Wer den Fettstoffwechsel trainieren möchte, muss wissen, dass dieser erst voll wirksam wird, wenn mindestens ein bis eineinhalb Stunden lang mit einer geringen Belastung trainiert wird. So weit sind die meisten Einsteiger allerdings noch nicht.

Für Sportler, die bereits über Erfahrungen mit dem Rennrad verfügen, hier ein paar kurze Tipps: Grundlagentraining bedeutet, dass längere Radausfahrten mit geringer Intensität geübt werden. All das erfolgt mit dem kleinen Kettenblatt, um den runden Tritt zu trainieren. Hierbei wird vorwiegend die Ausdauerleistungsfähigkeit verbessert und der Stoffwechsel trainiert. Kleine Gänge und Trittfrequenzen von 90-100 Umdrehungen/Minute sind hierbei wichtig. Anstiege sollten daher möglichst in kleinen Gängen im Sattel sitzend bewältigt werden. Wird zum Wiegetritt aufgestanden, so wird überwiegend mit Kraft und dem eigenen Körpergewicht den Berg hinaufgefahren. Wer mit dem Pulsmesser radelt, der sollte folgendes beachten:

Die Radausfahrten sind im Grundlagenausdauerbereich durchzuführen, das bedeutet der Belastungspuls sollte etwa 60 bis 75 % des Maximalpulses erreichen. Mehr nicht! Konkret bedeutet dies für eine 50-jährige mit einem Maximalpuls von z. B. 170 beim Rad fahren: 60 bis 75 % von 170 = 102 bis 128. Diese 50-jährige sollte also mit einem Puls von 102 bis 128 ihre Radausfahrten tätigen, mehr nicht. Wem das zu wenig ist, der sollte seine Radausfahrt einfach verlängern! Da die Pulswerte beim Radfahren stark vom Profil der Strecke und von den äußeren Bedingungen wie z.B. Wind abhängen, geht es hierbei um den mittleren Pulswert während des Radtrainings.

Jetzt kann es aber wirklich losgehen, aber bitte nicht mit Gewalt, sondern mit Lockerheit und Spaß an der Bewegung. Wer als absoluter Einsteiger sechs Wochen lang durchhält, wird danach in den Genuss einer freudbetonten Bewegung gelangen.

So **könnte** Ihr erster Trainingsmonat (Woche 1-4) aussehen.

Bemerkungen: Die einzelnen Trainingstage sind selbstverständlich austauschbar.  
Versuchen Sie jedoch, den Umfang beizubehalten.

R = Rad fahren, L = Laufen, S = Schwimmen

<b>Woche 1:</b> Sportart	Zeit in Minuten	Vorschlag: Wochentag
R , locker	30-40	Di.
L, evtl mit Gehpausen	20-30	Do.
R, locker	40-50	Sa.
Lieblingsdisziplin, oder S	30-40	So

<b>Woche 2:</b> Sportart	Zeit in Minuten	Vorschlag: Wochentag
L, evtl. 10 min flott	20-30	Di.
R, locker	50	Do.
L, ruhig	30	Sa.
Lieblingsdisziplin oder S	40	So.

<b>Woche 3:</b> Sportart	Zeit in Minuten	Vorschlag: Wochentag
R, 15 min flott	45	Di.
L, ruhig	25	Do.
R + L, beides ruhig Wechseltraining	50+10	Sa.
Regeneration Evtl. S	z.B. Wanderung Familien-Radtour	So.

<b>Woche 4:</b> Sportart	Zeit in Minuten	Vorschlag: Wochentag
R, 15 min. zügig	30-40	Di.
L, locker	20-25	Do.
S, 8 x 50 m	20-30	Sa..
Lieblingsdisziplin	40-60	So.

Beachten Sie bitte: Beim Laufen sind für Einsteiger auch kurze, flotte Laufpausen erlaubt.  
Beim Radfahren unbedingt locker kurbeln.

## Weitere Tipps zum Radtraining

- Der Sicherheit wegen stets mit Helm und hellem, farbenfrohen Radtrikot fahren.
- Reserveschläuche und Mindestreparaturset mitführen.
- Flaschenhalterung am Rad anbringen.
- Immer etwas Trink- und Essbares mitführen.
- Bei Anstiegen rechtzeitig schalten.
- Sonnenbrille schützt vor Sonne, Mücken und Wind.
- Auf optimale Drehzahl pro Minute achten. Die optimale Drehzahl beträgt ca. 100 Umdrehungen pro Minute. Das schafft kaum ein Einsteiger. Deshalb jeden Monat die Drehzahl um 10 erhöhen, wobei 70 Umdrehungen die Minstdrehzahl in der Ebene sein muss und auf jeden Fall 90 angestrebt werden sollen.
  - 1. Monat: Mindestens 70 Umdrehungen pro Minute radeln.
  - 2. Monat: 80 Umdrehungen.
  - 3. Monat: 90 Umdrehungen.

Dies überprüfen wir durch einfaches Zählen der Kurbelumdrehungen je 30 Sekunden und multipliziert dieses Ergebnis mit 2. Es gibt auch Fahrradtachometer, die die Umdrehungszahl pro Minute anzeigen.

- Richtige Sattelhöhe beachten:  
Setzen Sie sich aufs Rad und halten Sie sich an einer Wand fest. Bringen Sie die Pedale in die tiefste Stellung. Setzen Sie Ihre Ferse auf die Pedale. Der Sattel muss nun so hochgestellt werden, dass Sie Ihr Knie - bei der beschriebenen Position – nur ganz leicht gebeugt haben.