

Triathlon-Training

Faszination Triathlon

Triathlon ist eine faszinierende und komplexe Ausdauersportart, vor allem auf den langen Distanzen, wie z.B. der IRONMAN®. Der bekannteste Triathlon der Welt findet jedes Jahr im Oktober auf Hawaii als World-Championship statt.

Was ist Triathlon?

Triathlon vereint das Beste aus den 3 Sportarten Schwimmen, Radsport und Laufen. Die drei Sportarten finden hintereinander in dieser Reihenfolge auf verschiedenen Gesamtlängen statt. Es gibt Jedermann und Kurztriathlons über ca. 300 – 1000m Schwimmen; 10 – 30km Radfahren und 3 – 8 km Laufen. Daneben gibt es die Olympische Distanz (1500m – 40km – 10km); Mitteldistanzen (ca. 2000m – 90km – 20km), die Ironman-Distanzen (3,8km – 180km – 42km) und Ultradistanzen.

Warum Triathlon?

Das Training ist vielseitig, komplex, abwechslungsreich und daher rundum gesund. Triathlontraining macht Sie fit und steigert Ihre Energie! Sie trainieren vielseitig und zielorientiert.

Herausforderung Triathlon

Die Herausforderung Triathlon besteht darin, das Training in den drei Sportarten mit Beruf und Alltag unter einen Hut zu bringen. Eine Zielklärung und Zielanpassung sind vor und im Laufe des Trainings notwendig.

Wie und wo wird trainiert?

Schwimmen trainieren wir bei adäquatem Wetter in Baggerseen und Freigewässern. Sonst nutzen wir Hallenbäder. Rad- und Lauftraining finden in der Regel ganzjährig statt. Längere Radeinheiten führen uns durch die Nordvogesen und das Elsass. Bergtraining und Bergintervalle finden im Schwarzwald und spezifisches Zeitfahrtraining am Rhein im flachem Gelände statt. Das Lauftraining wird ebenfalls in Schwerpunkten größtenteils im flachen Gelände absolviert.

Schwerpunktmäßig werden Grundlagen- und Intervalltraining absolviert. Ergänzt wird das Lauftraining durch laufspezifische Übungen (Lauf-ABC) und Seilspringen.

Das Training wird ergänzt durch Spezifische Kräftigungsübungen, Mentaltraining und Gymnastik / Stretching.

Trainingsplan, Leistungsdiagnostik und Fitnessstest

Neben dem gemeinsamen Training erhalten Sie einen Trainingsplan und Trainingstipps für Ihr individuelles Training.

Bei einem seriösen Dienstleistungsunternehmen vereinbare ich für Sie Termine für eine Leistungsdiagnostik.

Fitness- und Ausdauerstests und regelmäßige Privat-Triathlonwettkämpfe führe ich mit Ihnen nach Vereinbarung durch.

Werden auch Sie aktiver Triathlet!

Sie möchten umfassend fit werden?

Sie möchten Ihr Training bereichern?

Lassen Sie sich herausfordern: Trainieren Sie Triathlon!

Jörg Linder ist aktiver Triathlet und zweifacher IRONMAN®-Finisher.

© JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING®