

## Allgemeine Info's 12 Wochen-Trainingsprogramm für die Vorbereitung auf den Start über die LandMAXX-Jedermann-Distanz beim Schlosstriathlon Moritzburg

---

**Dies ist ein allgemeiner Plan, bei dem wir von allgemeinen Standards ausgegangen sind. Mit einem auf eure persönlichen Rahmenbedingungen und individuellen Herzfrequenzbereiche abgestimmten Trainingsplan trainiert ihr sinnvoller und effektiver.**

Je nach Zugangsvoraussetzung ist mit diesem Training die Teilnahme über die Distanzen Jedermann (750 m Schwimmen, 20 km Rad, 5 km Laufen) oder Olympisch (1,5 km Schwimmen, 40 km Rad, 10 km Laufen) möglich.

### **Trainingsparameter:**

Der Trainingsplan setzt sich zusammen aus dem Trainingsprogramm und der Trainingsintensität, die in Herzfrequenz angegeben wird. Dazu ist es notwendig dass jeder Sportler seine individuelle maximale Herzfrequenz kennt, die bei einer Leistungsdiagnostik bzw. Laktattest festgestellt werden kann.

Wer seine individuelle maximale Herzfrequenz nicht kennt, kann mit folgender Faustformel einen theoretischen Wert und damit seine Trainingsbereiche errechnen:

- GA1:  $(220^* - \text{Lebensalter}) \times 0,8$
- GA2:  $(220^* - \text{Lebensalter}) \times 0,87$
- GA3:  $(220^* - \text{Lebensalter}) \times 0,93$      *\*Bei Frauen mit 226 rechnen*

Bei der Aufteilung der Trainingseinheiten ist insbesondere darauf zu achten, dass immer in einem 2er oder 3er Tages-Rhythmus trainiert wird, das heißt nach zwei bis drei Tagen Belastung folgt immer ein Tag mit Regenerationstraining oder ein kompletter Ruhetag. Training mit Technikinhalten und intensivere Einheiten nur im ausgeruhten Zustand absolvieren, reines GA1 Training kann auch im ermüdeten Zustand erfolgen (3.Tag eines Belastungsblocks).

Grundsätzlich einen kompletten Ruhetag pro Woche einhalten. Der Trainingsplan ist kein Dogma, die Anzahl der Trainingseinheiten kann je nach persönlichen Rahmenbedingungen und Zeitplan variiert werden. Um Verletzungen vorzubeugen bitte nicht übernehmen, im Mittelpunkt steht der Spaß und die Vorfreude auf das Finish des Triathlons.

*Trainingsempfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen entwickelt worden. Vor Beginn des Trainings ist eine sportärztliche Untersuchung sinnvoll. Bei gesundheitlichen Beschwerden das Training bitte umgehend abbrechen.*

---

## Allgemeine Info's 12 Wochen-Trainingsprogramm für die Vorbereitung auf den Start über die LandMAXX-Jedermann-Distanz beim Schlosstriathlon Moritzburg



mehlhorn -personal training & gesundheitsmanagement-

tel.: +49-172-8388523

[info@reiner-mehlhorn.de](mailto:info@reiner-mehlhorn.de)

[www.reiner-mehlhorn.de](http://www.reiner-mehlhorn.de)

---

<b>Abkürzungen im Trainingsplan</b>	
<b>HFmax</b>	Maximale Herzfrequenz
<b>REKOM</b>	Regenerations- und Kompensationstraining < 70% HFmax Ruhiges Tempo - Du solltest nicht außer Atem kommen, dich locker und mühelos unterhalten, und längere Zeit in allen drei Disziplinen locker bewegen können
<b>GA1</b>	Grundlagenausdauer 1 70 - 85% HFmax Lockeres Tempo Du solltest etwas/leicht außer Atem kommen, aber noch ganze Sätze sprechen können und das Tempo über lange Strecken (alles, was über Deine Wettkampfstrecken hinausgeht) in allen drei Disziplinen halten können
<b>GA2</b>	GA2 Grundlagenausdauer 2 85 - 95% HFmax Zügiges Tempo - Du solltest außer Atem kommen und keine ganzen Sätze mehr sprechen können, aber das Tempo über längere Strecken halten können z.B. Schwimmen: ab 200m Rad: ab 10km; Lauf: Intervalle ab 1000m
<b>GA3/KA</b>	Kraftausdauer 85 - 95% HFmax Du solltest außer Atem kommen und keine ganzen Sätze mehr sprechen wollen z.B. Schwimmen: gegen Widerstand; Rad: Bergfahrten; Lauf: Berglauf
<b>WSA</b>	Wettkampfspezifische Ausdauer 95 - 100% HFmax Sprint - Du solltest heftig außer Atem kommen, maximal erreichbare Geschwindigkeit auf sehr kurze Distanzen z.B. Schwimmen: Sprints 25 - 100m Rad: Ortsschildsprings; Lauf: Endspurt)
<b>g.Lage</b>	Schwimmen - ganze Lage (z.B. Kraul); es sind keine weiteren technischen Aufgaben zu erfüllen, aber z.B. Tempo- oder Zeitvorgaben einzuhalten
<b>TF</b>	Trittfrequenz - Umdrehungen pro Minute

---



mehlhorn -personal training & gesundheitsmanagement-

tel.: +49-172-8388523

[info@reiner-mehlhorn.de](mailto:info@reiner-mehlhorn.de)

[www.reiner-mehlhorn.de](http://www.reiner-mehlhorn.de)