

## SOMMERZEIT, FREIWASSERZEIT



AUF ALLES GEFAST > Beim Start eines Triathlons geht es drunter und drüber, darauf sollte man sich einstellen

**W**er sich optimal auf das Schwimmen in offenen Gewässern vorbereiten will, sollte genau dort hingehen. Ob ein ruhiger See, ein Fluss mit leichter Strömung oder welliges Meer: Der Gang ins Freiwasser gehört als Ergänzung in jeden Trainingsplan. Zwar tut es zur Not auch mal das Freibad, doch echte Wettkampfbedingungen finden Sie eben nur draußen in der Natur. Während Sie sich also weiter im Schwimmbad um Ihre konditionellen Fähigkeiten bemühen,

holen Sie sich beim Freiwassertraining den letzten Wettkampfschliff. Richten Sie den Fokus dabei sowohl auf eine allgemeine Gewöhnung an die Bedingungen – also an trübes Wasser, kleine Wellen, schlechte Sicht, eine schwierige Orientierung und das Schwimmen mit Neoprenanzug – als auch auf konkrete wettkampfspezifische Herausforderungen. Überlegen Sie zum Beispiel, welche Anforderungen Sie während der Auftaktdisziplin erwarten könnten, und trainieren Sie gezielt darauf hin. Dies können

Draußen zu schwimmen, bringt Abwechslung in den Trainingsalltag. Und eine bessere Rennvorbereitung gibt es kaum – schließlich schwimmen Sie ja auch im Wettkampf im offenen Gewässer.

TEXT > PETER JACOB

etwa der Körperkontakt im Startgedrängel, das Umrunden einer Boje oder der Ausstieg aus dem Wasser mit Delfinsprüngen sein. Unabhängig von der Distanz lässt sich jede Schwimmstrecke einteilen in:

- > Startphase
- > Schwimmphase
- > Endphase

Jeder Rennabschnitt steht unter anderen Vorzeichen und stellt andere Anforderungen an Physis und Einsatzbereitschaft. Bei aller Euphorie und Startheftigkeit ist es zu Beginn wichtig, sich seinen Fähigkeiten entsprechend zu positionieren, gut ins Rennen zu kommen und rasch das anvisierte Tempo zu finden. Danach sollten Sie sich möglichst ressourcensparend dem Ziel nähern. Die Endphase schließlich ist geprägt vom bevorstehenden Ausstieg aus dem Wasser und dem schnellen Wechsel aufs Rad.

Idealerweise absolvieren Sie Ihr Freiwassertraining nicht nur aus Sicherheitsgründen gemeinsam in einer Gruppe. Perfekt ist ein nicht allzu großer See mit sanft ansteigendem Ufer und der Möglichkeit, unterschiedliche Startvarianten und auch den Ausstieg aus dem Wasser zu simulieren. >



- > Jeden Monat 148 Seiten!
- > Aktuelle Trends, Rennberichte und Materialtests
- > Trainingspläne für alle Disziplinen



- > Immer aktuell informiert
- > Die besten Rennen auf triathlonTV erleben

## STARTPHASE >

Im Startgerangel geht es oft drunter und drüber. Der Platz ist begrenzt, und kein Athlet möchte schon zu Beginn Zeit verlieren. Stellen Sie sich auf diese Situation ein, indem Sie sie mit Trainingspartnern üben. Dabei dürfen Sie sich auch mal gegenseitig in die Quere kommen und an den Armen berühren. Laufen Sie beim Landstart auf Kommando eng nebeneinander ins Wasser, wobei Sie Ihre Knie durch hohe Storchenschritte über Wasser halten. Beim Wasserstart starten Sie aus ruhender Position mit intensiver Beinarbeit, aber ohne Abstoß. Versuchen Sie im Anschluss an das hohe Starttempo, möglichst rasch ins Renntempo wechseln.

### Übungen

- > 5 x Landstart mit 30 Sekunden Sprint
- > 5 x Wasserstart mit 30 Sekunden Sprint
- > 4 x 4 Minuten (30 Sekunden Sprint + 3:30 Minuten im Renntempo)



## < SCHWIMMPHASE

Die Schwimmphase ist der längste Abschnitt und geprägt durch eine möglichst ressourcensparende Fortbewegung. Vermeiden Sie unnötige Umwege durch eine gute Orientierung und schwimmen Sie dicht um Bojen herum. Halten Sie das Tempo konstant und nutzen Sie den Wasserschatten der anderen Schwimmer, um Kraft zu sparen.

### Übungen

- > 4 x 100 Meter Zielschwimmen: Peilen Sie einen Punkt am gegenüberliegenden Ufer an und schwimmen Sie darauf zu (zweimal mit Blick nach vorn, zweimal ohne).
- > 10 Minuten Bojenschwimmen: Schwimmen Sie eine 50-Meter-Strecke hin und her. Wenden Sie dabei durch enge 180-Grad-Kurven.
- > 10 Minuten Führungswechsel: Schwimmen Sie gemeinsam und wechseln Sie sich jeweils nach 60 Sekunden mit der Führungsarbeit ab.

## ENDPHASE >

Wenn das Ziel naht, sollten Sie sich gedanklich und körperlich auf den ersten Wechsel vorbereiten. Intensivieren Sie den Beinschlag auf den letzten Metern, um die Beine wieder stärker zu bewegen. Häufig bekommen Athleten Probleme beim Wechsel aus der Horizontalen in die aufrechte Laufposition. Auch dies klappt mit ein bisschen Übung nach einiger Zeit besser.

### Übungen

- > Delfinsprünge im flachen Wasser
- > 4 x 3 Minuten: 2:30 Minuten im Renntempo + 30 Sekunden mit starkem Beinschlag
- > 4 x 3 Minuten schwimmen + 1 Minute laufen: Schwimmen Sie einen Kreis, steigen Sie am Ende aus dem Wasser und laufen Sie 1 Minute in hohem Tempo. Üben Sie dabei auch das Abstreifen des Neoprenanzugs.

