

## Trainingsplanung Volksdistanz

**Distanzen:** Bei der Volksdistanz sind 500 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren und 5 Kilometer Laufen zu absolvieren.

**Sportliches Ausgangsniveau:** Um bei einem Volkstriathlon an den Start zu gehen, ist genug, wenn Sie allgemein sportlich aktiv sind, eventuell auch als Ball- oder Mannschaftssportler. Eine Ausdauergrundlage ist natürlich gut.

**Vorbereitungszeit:** Als Vorbereitungszeit auf einen Volkstriathlon genügen 4 bis 6 Wochen.

**Spezielles Triathlon-Ausrüstung:** Spezielles Triathlon-Ausrüstung wie ein Neoprenanzug oder ein Rennrad sind nicht zwingend erforderlich. Ein Helm ist jedoch Pflicht.

**Trainingsstunden pro Woche:** 2 bis 4 Stunden

**So könnte Ihre Trainingswoche für einen Schnuppertriathlon aussehen:**

	Schwimmen	Rad	Laufen	Athletik/Kraft
Montag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag
Dienstag		Dauermethode: 1 Stunde GA1		Dehnen
Mittwoch			Dauermethode: 30 Min. GA1	
Donnerstag				
Freitag	Dauermethode: 20 bis 40 Min.			
Samstag			Dauermethode: 30 Min. GA1	Dehnen
Sonntag		Dauermethode: 1,5 Stunden GA1		

\*\*\* Ihr dürft die Trainings flexibel auf anderen Tag verschieben oder austauschen! \*\*\*

**Abkürzungen:** GA1 - Steht für Grundlagenausdauer-Training mit Fokus auf ruhigen, aeroben Ausdauerleistungen.

### Gebräuchliche Trainingsbereiche

Bereich	Erklärung	Puls Lauf	Puls Rad
GA1	Grundlagenausdauerbereich 1	70-85% HFmax	60-75% HFmax
WSA	Wettkampfspezifische Ausdauer	> 90% HFmax	> 90% HFmax

Die Altersformel - Die bekannteste aller Formeln zur Berechnung der maximalen Herzfrequenz ist die Altersformel:

$220 - \text{Alter} = \text{maximale Herzfrequenz}$

Beispiel:  $220 - 35 \text{ Jahre} = 185$  (maximale Herzfrequenz)

Daraus ergibt sich: GA1 70-85% HFmax = 129,5 – 157,25 HFmax

Berechnung:  $185 \text{ Puls} \times 70 : 100 = 129,5 \text{ HFmax}$      $185 \text{ Puls} \times 85 : 100 = 157,25 \text{ HFmax}$