

Trainingsmethoden zum triathlonspezifischen Koppeltraining:

Diese Trainingsform sollte ganzjährig - wann immer möglich - angewandt werden!

Einfaches Koppeltraining Rad-Lauf bzw. Lauf-Rad:

	Rad	Lauf
GA1 extensiv:	1:00 – 6:00 h	0:30 - 2:00 h

	Rad	Lauf
Ga1/Ga2 extensiv/intensiv	1:00 – 4:00 h	0:15 – 0:30 h

	Lauf	Rad
WSA/GA1 intensiv/extensiv	0:10 – 0:20 h	1:00 – 4:00 h

Trainingsmethoden zum triathlonspezifischen Koppeltraining:

Diese Trainingsform baut auf dem einfachen Koppeltraining auf und empfiehlt sich ab dem Frühjahr, wenn die Grundlagenausdauer in richtung wettkampfspezifischer Ausdauer ausgebaut werden soll.

WICHTIG: Hier vor allem bei den intensiveren Einheiten die Wechsel möglichst realistisch gestalten!

Mehrfach-Koppeltraining Lauf-Rad-Lauf-etc. bzw. Rad-Lauf-Rad-etc.:

	Lauf	Rad	Lauf	Rad	etc.
GA1/GA1/2 extensiv	0:10 – 0:30 h	0:20 – 1:00 h	0:10 – 0:30 h	0:20 – 1:00 h	3-5xLauf / 2-4xRad
	Rad	Lauf	Rad	Lauf	etc.
	0:20 – 1:00 h	0:10 – 0:30 h	0:20 – 1:00 h	0:10 – 0:30 h	3-5xRad / 2-4xLauf

	Lauf	Rad	Lauf	Rad	etc.
GA1/2/GA2 extensiv/intensiv	0:10 – 0:20 h	0:10 – 0:20 h	0:10 – 0:20 h	0:10 – 0:20 h	3-5xLauf / 2-4xRad
	Rad	Lauf	Rad	Lauf	etc.
	0:10 – 0:20 h	0:10 – 0:20 h	0:10 – 0:20 h	0:10 – 0:20 h	3-5xRad / 2-4xLauf

	Lauf	Rad	Lauf	Rad	etc.
GA2/WSA intensiv	0:05 - 0:10 h	0:10 – 0:15 h	0:05 - 0:10 h	0:10 – 0:15 h	4-6xLauf / 3-5xRad
	Rad	Lauf	Rad	Lauf	etc.
	0:10 – 0:15 h	0:05 - 0:10 h	0:10 – 0:15 h	0:05 - 0:10 h	4-6xRad / 3-5xLauf

Run&Bike:	Zu zweit mit 1 Fahrrad wird alle 1-3 km gewechselt. Lauf GA2, Rad Regeneration. Hierbei können auch unterschiedlich starke Partner gemeinsam trainieren!				
-----------	--	--	--	--	--