

# Nils Goerkes Trainingsplan für meinen Weg nach Hawaii:

## Teil 1 des Zwei-Jahres-Plans, Ziel: deutliche Verbesserung beim Marathon um etwa 15 bis 20 Minuten:

Mein Leistungsstand in der Saison 2015:

Im Mai 2015 startete ich auf **Mallorca** bei einem Mitteldistanz-Rennen:

Gesamtzeit: 05:06.35 (Platz 37 in meiner AK 45, Gesamtplatz 438)

32:46 Schwimmen (1:41 pro 100 M)

02:46:33 Rad (32,47 Km/h durch die Berge der Insel)

01:38:39 Laufen (04:40 pro KM)

Im Juli 2015 benötigte ich für die Olympische Distanz in **Hamburg** insgesamt 02:23:43. Davon 27:39 Schwimmen, 01:05:26 Radfahren und 42:42 Laufen. Das ergab in meiner Platz 9, Gesamtplatz 141

Im September absolvierte ich zum Abschluss der Saison eine Mitteldistanz auf **Rügen**:

Gesamtzeit: 05:12:27 (Platz 24 in meiner AK 45, Gesamtplatz 161)

44:45 Schwimmen (entspricht 2:19 pro KM, ist aber wenig repräsentativ, da die Ostsee hohe Wellen hatte und ich zudem weggetrieben wurde)

2:36:52 Rad (43,47 KM/h)

01:41:50 Laufen (04:49 pro KM, allerdings auch wegen kräftiger Steigungen auf der Strecke)

Zu Beginn des Trainings im November absolvierte ich einen 10-Kilometer-Lauf in 43 Minuten 54.

### Kickoff im November 2015:

Im bevorstehenden ersten Block der Marathon-/Saisonvorbereitung ging es primär um die Entwicklung der Kraft und der Technik. Ein wichtiger Bestandteil war das neu im Programm aufgenommene Krafttraining an freien Gewichten. Die Übungen waren u.a. Kniebeuge, Ausfallschritt und Kreuzheben. In den ersten Wochen trainierte ich mit wenig Gewicht im Bereich von 15-20 Wiederholungen, um erst einmal die Bewegungsausführung sauber zu erlernen. Ziel war es, die Muskelfasern zu aktivieren, die im Marathon bei KM 30 benötigt werden, wenn langsam, aber sicher, die muskuläre Ermüdung einsetzt. Später wurden die Gewichte erhöht. Direkt im Anschluss an die Krafttrainingseinheiten schickte mich Nils häufig auf einen kurzen, ruhigen Grundlagenlauf geschickt, um von Beginn an die Lauftechnik mit ermüdeten Beinen zu trainieren.

### Beispiel-Woche 16. bis 22. November

Montag: Ruhetag

Dienstag: 60 Min. Krafttraining Beine und Rumpf 15-20 Wh  
Direkt im Anschluss 40 Minuten GA1-Lauf

Mittwoch: 50 Min. locker-flüssiges laufen mit 3 x 1 KM schnell und dann je 3 Min. locker dazwischen im Mittelteil

- Donnerstag: 70 Min. Schwimmen
- Freitag: Anreise nach Äthiopien
- Samstag: 20 Min. lockerer Lauf
- Sonntag: 10-KM-Lauf in Addis Abeba

### **Zweite Vorbereitungsperiode Dezember/Januar:**

In dieser Phase ging es darum, den Körper langsam an die Umfänge zu gewöhnen sowie über kurze, schnelle Intervalle die Grundgeschwindigkeit zu erhöhen und gleichzeitig von der unspezifischen Kraft (Training im Krafraum) zur spezifischen Kraft überzugehen. Eine wichtige Einheit waren die Hügel sprünge. Diese Hügel sprünge an relativ steilen, aber kurzen Anstiegen schulen nicht nur die Kraft, sondern auch die Technik, insbesondere den Abdruck und den Kniehub.

### **Beispiel-Woche 14. bis 20. Dezember**

- Montag: Ruhetag
- Dienstag: 40 Min. bewusst locker Laufe
- Mittwoch: 70 Minuten Schwimmen
- Donnerstag: 50 Min. locker und flüssig laufen, in den letzten 10 Min. alle 2 Minuten ein 8-Sek.-Sprint
- Freitag: 30 Min. Kraft- und Stabi-Training  
Unmittelbar danach: 40 Min. flüssig laufen
- Samstag: 90 Min. GA1 Lauf mit 5 x 1 Min. Hügel sprünge im Mittelteil. Bewusster Fokus auf Abdruck, Hüftstreckung und Oberkörperspannung + bewusste Armarbeit
- Sonntag: Ruhetag

### **Dritte Vorbereitungsperiode Januar/Februar:**

Im nächsten Trainingsblock stand im Mittelpunkt, ein höheres Tempo länger durchzuhalten. Die langen Läufe dauerten mittlerweile länger als 2 Stunden, die Hügel sprünge und das Krafttraining waren weiterhin wichtige Bausteine. Während in der Periode zuvor eher kurze Intervalle wie 100er oder 200er auf dem Plan standen, ging es jetzt mit 1000ern und 2000ern weiter.

### **Beispiel-Woche 11. bis 17. Januar**

- Montag: 60 Min. Schwimmen

- Dienstag: 60 Min. Intervalle mit 5-6 x 1 KM im Bereich von 3:55-4:00 pro KM, jeweils 400m Trabpause. Die Splits orientierten sich an der angestrebten 10-KM-Zeit von 39:30-39:50 Min.  
Direkt im Anschluss: 30 Min. locker Radfahren auf der Rolle
- Mittwoch: 70 Min. Laufen, im Mittelteil 5 x 1 KM schnell (4:00-4:05 pro KM), je 2 Min. locker dazwischen
- Donnerstag: 30 Min. Kraft- und Stabi-Training  
90 Min. locker-flüssiges Laufen, die letzten 20 Min. Endbeschleunigung auf 4:30
- Freitag: 50 Min. Schwimmen
- Samstag: 15 Min. Einlaufen, 40 Min. Marathonpace (4:30 pro KM), 15 Min. Auslaufen
- Sonntag: 130 Min. locker-flüssiges Laufen

### **Vierte Vorbereitungsperiode Februar/März**

Bezüglich der Kilometer-Leistung war diese Periode am umfangreichsten in der Vorbereitung. Die langen Läufe gingen nun Richtung 30 Kilometer und länger. Zudem sollte ich einzelne Abschnitte der langen Läufe in der Zielgeschwindigkeit des Marathons (4:30-4:35/KM) absolvieren. Durch die hohen Geschwindigkeiten der kurzen Intervalle in den Wochen und Monaten zuvor, war diese Pace jetzt gefühlt einfach und konnte vor allem technisch sauber gelaufen werden.

### **Beispiel-Woche 29. Februar bis 6. März**

- Montag: Ruhetag
- Dienstag: 90 Min. mit 10 Min. Einlaufen, 2 x 30 Min Marathonpace (4:30 pro Km) mit 10 Min easy dazwischen und 10 Min. Auslaufen
- Mittwoch: 30 Min. Kraft- und Stabi-Training  
Direkt danach: 75 Min. Laufen mit 5 x Hügelssprüngen  
Direkt danach: 30 Minuten Rolle
- Donnerstag: 70 Min. Schwimmen
- Freitag: 10 Min. Einlaufen, 2 x 30 Min. Marathonpace (4:30 pro Km) mit 120 Min. locker dazwischen, 10 Min. Auslaufen  
Direkt danach: 30 Min. Rolle, locker
- Samstag: 75 Min. Schwimmen
- Sonntag: 75 Min. locker-flüssiges Laufen, 20 Min. Endbeschleunigung auf 4:30 pro Km

### **Fünfte Vorbereitungsperiode und Abschlussblock**

In diesem letzten Block wurde das Training zugespitzt, um die Form für den Tag des Marathons zu perfektionieren. Ein wichtiger Bestandteil dieser Trainingsperiode war der lange Lauf mit einer Endbeschleunigung im Bereich der Marathonpace. Wenn am Ende einer harten Trainingswoche bei einem langen Lauf zum Ende hin die Zielgeschwindigkeit gelaufen werden kann, dann klappt es zu 99 Prozent auch im Wettkampf mit dann erholten Beinen.

### **Beispiel-Woche 4. bis 10. April**

- Montag: 30-KM-Lauf im GA1-Bereich. Die letzten 30 Min. mit 4:30 pro KM
- Dienstag: 60 Min. locker
- Mittwoch: 60 Min. Schwimmen
- Donnerstag: 40 Min. locker-flüssiges Laufen  
45 Min. Kraft- und Stabi-Training
- Freitag: 90 Min. locker-flüssiges Radfahren mit 3 x 10 Min. GA2 (270 Watt mit 90 U/Min.), je 10 Min. locker  
45 Min. locker-flüssiger Koppellauf mit 3x1 KM mit 4:15-4:20 pro KM, je 3 Min. locker im Mittelteil
- Samstag: Ruhetag
- Sonntag: 90 Min. locker-flüssiger Lauf, die letzten 30 Min. mit 4:30 pro KM

### **Im April lief ich daraufhin den Marathon in Hamburg in 3 Stunden 13 Minuten und 39 Sekunden! Ziel erreicht!**

Die restlichen Wochen der Saison kehrte ich zu einem „normalen“ Triathlon-Training zurückgekehrt, Schwimmen und Radfahren standen wieder häufiger im Plan.

Im Mai 2016 trat ich erneut auf **Mallorca** bei der Mitteldistanz an, bei heftigem, durchgängigem Regen. Dadurch wird ein objektiver Vergleich mit dem Vorjahres-Ergebnis unmöglich. Allerdings zeigt zumindest die Laufzeit, wie sehr ich mich hier verbessert habe:

Gesamtzeit 05:27:00 (39. Platz in meiner AK 45, Gesamtplatz 592)  
00:36:42 Schwimmen (1:54 pro 100 M)  
03:02:08 Radfahren (29,69 KM/h)  
01:33:47 Laufen (04:26 Km/h)

Im Juli 2016 ging ich wieder auf der Olympischen Distanz in **Hamburg** an den Start und brauchte dafür insgesamt 02:25:07. Davon 30:19 Schwimmen, 1:06:32 Radfahren und 41:15 Laufen. Das ergab in meiner AK Platz 11, Gesamtplatz 113

Mitte September konnte ich zum Abschluss der Saison in **Münster** noch einmal einen guten Marathon hinlegen, in 03 Stunden 19:07. Eine gute Grundlage für Teil 2 des Zwei-Jahres-Plans.

## **Das entscheidende, letzte Jahr der Vorbereitung**

Die Off-Season ist wichtig, um Körper und vor allem den Geist wieder aufzuladen. „Wenn ein Athlet wie Thorsten aber komplette Ruhe braucht, ist es okay“, meint Nils. Besser wäre es jedoch, zumindest zwei Mal pro Woche locker zu joggen, um die Muskeln und vor allem die Bänder und Sehnen „auf Spannung“ zu halten und 1-2 x pro Woche Rumpfstabi-Übungen zu machen, um die Kraft zu erhalten. Vor allem Athleten ab der Altersklasse 35 sollten dies tun, so sagt es Nils. Die Trainingseinheiten für Schwimmen, rad und Laufen waren über den ganzen Zeitraum bis zu den Quali-Rennen gleichmäßig verteilt. Es gab keine Blöcke für die einzelnen Disziplinen, ebenso gab es keine Belastungswochen mit anschließender Entlastungswoche. Außer nach den Trainingslagern: danach wurde zunächst selbstverständlich etwas weniger trainiert. Nils wollte mich vor allem wegen meines Schichtdienstes gleichmäßig belasten.

### **Oktober/November: Der behutsame Start in die Saison**

Zum Wiedereinstieg ins Training verbrachte ich viele Einheiten im Wasser: So konnte der Motor, also das Herz-Kreislaufsystem, langsam wieder auf Touren kommen und wurde vorbereitet auf das später vermehrte Rad- und Lauftraining. Der Bänder- und Sehnenapparat wurden beim Schwimmen zudem geschont. Bei dem üblichen November-Wetter machten die Einheiten im Becken mehr Spaß als das oft nasse Lauf- oder Radtraining draußen.

Mit ungefähr 8-10 Stunden pro Woche startete das Training in die entscheidende Saison. Auf dem Programm standen 2-3 x Schwimmen, 3-4 x Laufen, 1-3 x Radfahren

### **Beispiel-Woche vom 31. Oktober bis 6. November**

Montag: 45 Minuten Schwimmen, vor allem locker und nur mit kleinen Spitzen in Form von sehr kurzen Sprints

Dienstag: 60 Minuten Kraft- und Stabi-Training  
Direkt im Anschluss ein lockerer Koppellauf über 45 Minuten

Mittwoch: 2 Stunden Radfahren, entweder Rennrad, Crosser oder MTB

Donnerstag: 60 Minuten lockeres Schwimmen

Freitag: 60 Minuten locker Laufen

Samstag: 70 Minuten lockeres Schwimmen

Sonntag: 60 Minuten Kraft- und Stabi-Training  
Direkt im Anschluss ein lockerer Koppellauf über 45 Minuten

Gesamtumfang 9 Stunden 25

**Eine typische Schwimmeinheit sah zu dieser Zeit so aus:**

300 Meter Einschwimmen

3-4 x (4 x 50 M: 25 Meter Technikübungen wie den Maulwurf, Faustschwimmen, Abschlag, Kopf-Schulter-Hüfte oder Raddampfer/25 Meter Kraul-3er-Zug, 100 Kraul-Beine mit Schwimm-Brett, 100 Meter Kraul-3er-Zug, 4x25 M Kraul, dabei 10 Züge voll, den Rest locker), dazwischen jeweils 20-30 Sekunden Pause

300 M 2 x 50Rücken/50Kraul im Wechsel

50 M Kraul voll

200 M Ausschwimmen

Die Schwimmeinheit diente dazu, ein gutes Wassergefühl zu bekommen primär der Erlangung des Wassergefühls. Technische Übungen, Kraul-Beine und kurze Sprints sprachen eben dieses an. Mit den Sprints sollte der Motor kurz hochgefahren werden. Der Gesamtumfang dieser Einheit war noch recht kurz, damit die Schultern sich langsam an den Umfang gewöhnen konnten, die längste Strecke am Stück waren 300 M, damit die Technik möglichst über die gesamte Distanz sauber bleibt.

Wenn wegen des Wetters auf die Rolle ausgewichen werden musste, sah eine **typische Radeinheit so aus:**

10 Minuten Einrollen, 3-5 x jeweils 1 Min. einbeinig + 2 Min. locker, 10 Min. Ausfahren

**Eine typische Lafeinheit:** 40 Min. lockerer Grundlagenlauf, am Ende 10-15 Min. Lauf-ABC, dazu 3-4 Steigerungsläufe über 80 M, dabei erst die Schrittfrequenz, dann die Schrittlänge steigern.

### **Dezember/Januar: Schwerpunkt Technik und langsame Umfangsteigerung:**

In dieser Phase ging es primär darum, langsam längere Einheiten im Wasser und beim Laufen zu absolvieren, aber trotzdem noch den Schwerpunkt auf Technik und Kraftentwicklung zu setzen. Auch beim Radfahren stand die Technik in Kombination mit der Entwicklung der Kraftausdauer im Fokus.

### **Beispiel-Woche vom 12. bis 18. Dezember**

Montag: 60 Min. Schwimmen  
75 Min. Laufen

Dienstag: 80 Min. Kraft- und Stabi-Training  
50 Min. Koppellauf

Mittwoch: 80 Min. Schwimmen

Donnerstag: 2 Std. 15 Rad plus 20 Min. Koppellauf

Freitag: 50 Min. Laufen

Samstag: 45 Min. Schwimmen

Sonntag: 1 Std. 30 lang und ruhig laufen

Gesamtumfang 11 Stunden 25

### **Typische Schwimmeinheit für mehr Kraftausdauer:**

400 M Einschwimmen beliebig

6 x 50 M: 10 Züge voll/Rest easy, Pause:30 Sek.

6 x 150 M: Kraul-Arm-Fingerpaddles mit Pullbuoye zwischen den Oberschenkeln, plus Handtuch um die Knöchel geknotet, Pause: 20 Sek.

4 x 25 M Sculling P:15 Sek.

6 x 100 M Kraul-Arm-Paddles, P:20 Sek.

4 x 25 M Sculling, P:15 Sek.

6 x 50 M Fußfessel um die Knöchel, P: 20 Sek.

300 M Flossen Rücken/Kraul alle 50 M wechseln

4 x 50 M 10 Züge voll/Rest easy

200 M Ausschwimmen

Diese Einheit diene vor allem der Kraftentwicklung. Das Schwimmen mit Widerständen wie dem Handtuch oder die Fußfessel half, eine gute Körperspannung aufzubauen und die Frequenz hochbringen.

### **Typische Radeinheit auf der Rolle mit Kraftausdauer-Einheit:**

10 Min Einfahren, 3-4 x (10 Min KA1 + 5 Min locker und hohe Trittfrequenz), 5 Min Ausfahren

### **Typische Lafeinheit: 10 x 100 Meter „fliegend“:**

Nach dem Warmup ausgiebiges Lauf-ABC, dann 16 x 100 fliegend je 100 Meter locker zurücktraben, 20 Min Auslaufen. „Fliegend“ heißt: Man läuft in die 100 Meter rein und sucht (und findet hoffentlich!) den perfekten Laufstil. Die 100 Meter mit knapp höherem Tempo laufen als bei der Bestzeit über 10 KM. Sprich: kein Sprint, sondern dynamisch.

Auch diese Einheit sah den Schwerpunkt in der Technik und der Laufökonomie. Die fliegenden 100er dienten der Erarbeitung einer hohen Schrittfrequenz und sollten die Beine langsam auf die höheren Geschwindigkeiten im nächsten Block vorbereiten.

Schon Anfang Februar war ich dann im Trainingslager auf Fuerteventura. Neun Trainingstage lang diene es vor allem dazu, einen Leistungssprung zu machen, wobei zum Ende bereits eine Radausfahrt über 180 KM und 2.400 Höhenmeter auf dem Plan stand. Insgesamt 63 Kilometer bin ich letztlich im Camp gelaufen, 16 KM geschwommen und knapp 700 KM geradelt. Insgesamt standen 40 Stunden Training auf dem Plan.

### **Februar/März: Schwerpunkt „Motor groß machen“**

Aufbauend auf der stabilen Technik und einer verbesserten guten Grundlage vor allem im Wasser und beim Laufen, ging es jetzt darum, den Motor groß zu machen, das heißt: in allen drei Disziplinen über kürzere Strecken schneller zu werden. Deutlich schneller, als es später in FFM, HH und optimalerweise in Kona im IM der Fall sein sollte.

### **Beispiel-Woche vom 27. Februar bis 5. März**

Montag: 80 Min. Kraft- und Stabi-Training

80 Min. Schwimmen

Dienstag: 60 Min. Laufen  
60 Min. Rolle

Mittwoch: 65 Min. Laufen

Donnerstag: 60 Min. Schwimmen  
55 Min. Laufen

Freitag: 90 Min. Laufen  
80 Min. Schwimmen

Samstag: 70 Min. Schwimmen

Sonntag: 80 Min. Rolle

Gesamtumfang 12 Stunden 55

### **Typische Schwimmeinheit:**

12 x 50 M als Einschwimmen: 3 x (1. Kraul easy, 2. 25Abschlag/25Kraul als Steigerung, 3. Kraul zügig (kontrolliert schnell, aber hohe Frequenz, 4. Rücken)  
8 x 50 schnell/locker im Wechsel auf 1:00  
300 M (25 M Lagen (also 4x25 M in den verschiedenen Stilen)/50 M Kraul)  
6 x 100 M Kraul jeweils 1.-3. steigern auf 2:00  
300 M Kraul-Arm-Fingerpaddles locker  
3 x 200 M Kraul, 1.-3. Steigern, auf 3:45  
300 M Ausschwimmen (50 Rücken/50Kraulen im Wechsel)

Dies ist eine klassische, harte Schwimmeinheit. Bei den Steigerungen ging es darum, die dritte Strecke deutlich schneller zu schwimmen als eine mögliche Racepace. Die zweite Strecke sollte im Bereich der Racepace auf der Kurzstanz sein.

### **Typische Laufeinheit: Moneghetti-Intervalle**

Die Klassiker-Einheit, benannt nach dem australischen Top-Marathon-Läufer der 90er Jahre Steve Moneghetti. Jeder Tempoabschnitt wurde nahezu Vollgas gelaufen. In diesem Fall aber „nur“ 90 Prozent, da ich am Sonntag zuvor noch ein 10-KM-Rennen absolviert hatte. Klassischerweise waren auch die ruhigen Abschnitte nicht richtig locker – dies machte Nils aber so früh im Jahr anders, denn die schnellen Abschnitte sollten wirklich schnell und technisch sauber sein.

15 Min Einlaufen mit 3 Steigerungen am Ende  
2 x 90 Sek. 90%, jeweils danach 90 Sek. GA1 (nicht locker!)  
4 x 60 Sek. 90%, dazwischen je 60 Sek. GA1  
4 x 30 Sek. 90%, dazwischen je 30 Sek. GA1  
4 x 15 Sek. 90%, dazwischen je 15 Sek. GA1  
15 Min Auslaufen

### **Typische Radeinheit: Vo2max-Intervalle**

Auch hier ging es darum, wie der Name schon sagt, die Vo2max, die maximale Sauerstoffaufnahme zu verbessern, also den Motor größer zu machen:



10 Min Einfahren

3 x (8 x 30sec voll (130% Schwelle)/30 Sek. easy) mit jeweils 5min easy dazwischen und

10 Min Ausfahren

### **Ende März/April/Mai: größere Umfänge**

In dieser Phase ging es zum einen darum, die Trainings-Umfänge hochzubekommen, auch durch Trainingslager, und zum anderen darum, die anaerobe Schwelle zu erhöhen und die Tempohärte in allen drei Disziplinen zu verbessern.

### **Beispielwoche: Trainingscamp im Las Playitas vom 27. März bis 3. April**

Der grenzwertige Umfang insgesamt an neun Trainingstagen betrug 42 Stunden mit 69 Kilometern Laufen, 730 Kilometer auf dem Rad und 14 Kilometer Schwimmen

Montag: 4 Std. Rad GA1  
65 Minuten Koppellauf GA1  
30 Min. Kraft- und Stabi-Training

Dienstag: 80 Min. Schwimmen GA1  
5 Std. Rad GA1

Mittwoch: 30 Min. lockerer Lauf  
60 Min. Kraft- und Stabi-Training

Donnerstag: 3 Std. 05 Rad  
1 Std. 14 Koppellauf  
45 Min. Schwimmen

Freitag: 5 Std. Rad GA1  
30 Min. Kraft- und Stabi-Traininig

Samstag: 1 Std. 15 Schwimmen  
1 Std. 50 Laufen

Sonntag: 6 Std. Rad (200 KM)

Gesamtumfang: 33 Stunden 04

### **Typische Schwimmeinheit:**

300 M Einschwimmen beliebig

25x100, alles in GA1:

1.-5. sowie 21.-25. Kraul

6.-10. sowie 16.-20. Kraul-Arm

11.-15. Kraul-Arm-Fingerpaddles, jeweils 20 Sek. Pause,

50 M Kraul easy

400 M Kraul-Arm

4 x 50 M 10 Züge voll, Rest easy auf 1:15

300 M; Ausschwimmen

Etwas vielleicht etwas stumpfes Training, aber im Trainingslager recht schön, da man nicht viel nachdenken muss. Am besten gleich morgens nach einem Energie-Riegel vor dem Frühstück.

### **Typische Radeinheit für die Kraftausdauer:**

Radausfahrt über 2,5 Std. mit 3 x (10 Min KA1 plus 10 Min EB), dazwischen locker mit hoher Trittfrequenz

### **Typische Lafeinheit: längerer Tempowechsellauf**

10 Min Einlaufen, 2 x (10 Min mit 5:00/KM, 10 Min 4:50/KM, 10 Min 4:40/KM), 10 Min Auslaufen

### **Typische Rad-/Lafeinheit**

Ein dreimaliges Koppeltraining: drei Durchgänge 30 KM Rad plus 5 KM Laufen

Auf dem Rad: 3 x 30 KM: 1. Durchgang im GA1-Bereich, 2. Durchgang in Ironman-Intensität, 3. Durchgang 3 x (5 KM locker + 5 KM Entwicklungsbereich)

Beim Lauf: 3 x 5 KM: 1. Durchgang 5:00 pro KM, 2. Durchgang 4:50/KM, 3. Durchgang jeweils 4:40/KM + 1 KM locker (nach 3 x 4:40/km aufhören)

Die Einheit ist nicht hochintensiv, da es in dem Camp primär darum ging, ordentlich Kilometer zu sammeln. Erstens war es schon das zweite Camp des Jahres und zweitens hatte Nils gemerkt, dass ich das viele Training in Hamburg in Kombination mit dem doch recht anstrengenden Schichtdienst sehr gut wegstecke. Die Laufpace war jetzt schon an der Zielgeschwindigkeit im Ironman angelehnt. Es ging Nils in dieser Einheit aber auch um den Spaß in Kombination mit der Möglichkeit, dieses Koppeltraining in diesem Camp problemlos durchführen zu können.

Am Ende des Camps gab es eine lange Radausfahrt von 200 Kilometern. Nils ist großer Fan davon. Dabei geht es mehr um den Kopf als um den körperlichen Reiz. Allerdings ist es auch gut, den Körper langsam an die 9 bis 10 Stunden Wettkampfdauer heranzuführen.

### **Ende April/Mai: Training für einen noch größeren Motor und für mehr Tempohärte**

In dieser Phase hat mich Nils viel mit der Intensität einer Mitteldistanz trainieren lassen. Klassische Einheiten waren beispielsweise Vo2max-Einheiten auf dem Rad (z.B. 2 x (10 x 30sec mit 130 Prozent der anaeroben Schwelle/FTP) sowie Läufe im Bereich der Mitteldistanz-Pace (die in etwa der möglichen Marathonpace eines reinen Marathons - also ohne Vorbelastung - entspricht, bei mir etwa 4 Minuten 30 bis 4:35 pro Kilometer).

### **Beispielswoche 15. bis 21. Mai, die umfangreichste Woche in dieser Phase**

Montag: 75 Min. Schwimmen  
30 Min. Kraft-und Stabi-Training

Dienstag: 4 Stunden Rad  
1 Stunde 55 Koppellauf

Mittwoch: 60 Min. Laufen  
70 Min. Schwimmen

Donnerstag: 5 Stunden lockere Radausfahrt

Freitag: Ruhetag

Samstag: 75 Min. Schwimmen

Sonntag: 45 Min. Rad  
2 Stunden Koppellauf

Gesamtumfang 18 Stunden 50

### **Typische Schwimmeinheit, Sutton-Spezial:**

40 x 25 M:

16 x jede 4. Bahn schnell, 12 x jeder 3. schnell, 8 x jeder 2. schnell, 4 x jeder schnell - alle anderen locker, Pause: 15 Sek. nach den schnellen, 10 Sek. nach den lockeren Bahnen

15 x 100 M Kraul-Arm-Paddles, Pause 20 Sek.

40 x 25 M, das gleiche nochmal: 16 x jeder 4. schnell, 12 x jeder 3. schnell, 8 x jeder 2. schnell, 4 x jeder schnell - alle anderen locker, P:15 Sek. nach den schnellen, 10 Sek. nach den lockeren Bahnen

Diese Einheit hat Nils „geklaut“ vom Erfolgscoach Brett Sutton. Eine sehr gute Kombination aus Kraft und Sprints!

### **Typische Koppereinheit Rad plus anschließendem Lauf:**

Rad: 240 Min mit 120 Min GA1, 2 x 30 Min Mitteldistanz-Pace, dazwischen je 15 Min locker, 4 x 5 Min Olympische-Distanz-Pace, dazwischen je 5 Min locker  
20 Min Ausrollen

Koppellauf: 10 Min Einlaufen

15 x 800 M (Mitteldistanz-Pace 4:30/km), dazwischen je 200 M easy

10 Min Auslaufen

Diese kombinierte Rad- und Laufeinheit dient zum einen dafür, die Länge der Mitteldistanz zu trainieren, zum anderen viele Abschnitte in der geplanten IM-Intensität und teilweise auch schneller zu absolvieren.

### **Juni: Ökonomisierung, Anpassung an Renn-Intensität und -Tempo**

Anfang Juni sollte die Mitteldistanz in Lübeck als Härtetest zeigen, ob das Training angeschlagen hatte. Die zwei Kilometer lange Schwimmstrecke legte ich in für mich schnellen durchschnittlich 1:39 pro 100 Meter zurück, die 80 KM auf dem Rad mit einem Tempo von durchschnittlich 37,4 Km/h und die 20 Kilometer Laufen mit einer Pace von durchschnittlich 4:31 auf den Kilometer. Perfekt, und genau nach Plan!

Anschließend ging es für mich in ein letztes Trainingslager in den Harz. Es war die Phase der Ökonomisierung, das heißt der Körper sollte an die relevanten Geschwindigkeiten beim Ironman gewöhnt werden.

Die drittletzte Woche vor dem IM hatten wir als umfangreichste Woche der letzten Wochen und Monaten definiert. Kurz vor dem Rennen Urlaubstage zu nehmen war in Nils Augen perfekt; erst recht, dass ich im Harz ordentlich Berge fahren konnte, um die

entsprechenden Wattwerte einfacher zu realisieren. Das Fahren in „dicken Gängen“ (also mit niedriger Trittfrequenz) ist sehr gut für die neuromuskuläre Anpassung, die wiederum - vereinfacht formuliert - die Laktatproduktion hemmt. Die langsamen Muskelfasern, die durch die dicken Gänge primär trainiert werden, produzieren weniger Laktat als die schnellen. Genau das war wichtig, um im IM die Zielwattwerte fahren zu können, dabei wenig Zucker zu verbrennen und so im Anschluss einen stabilen Marathon zu laufen (der Zielmarathon von 3 Stunden 29 Std. war für mich ja nicht mehr schnell – meinte jedenfalls Nils-, da ich nach seiner Ansicht einen reinen Marathon zu diesem Zeitpunkt sicher in 3:09 gerannt wäre, also mit einer Pace von 4:30 (übrigens genau meiner Mitteldistanz-Pace in Lübeck)).

### **Beispiel-Woche 19. bis 25. Juni (mit den letzten vier Tagen des Harzer Trainingslagers)**

Montag: 80 Min. Schwimmen  
3 Std. Rad  
2 Std. Laufen

Dienstag: 20 Min. Laufen  
6 Std. Rad

Mittwoch: 70 Min. Schwimmen  
30 Min. Kraft- und Stabi-Training

Donnerstag: 4 Std. Rad  
80 Min. Laufen

Ende des Trainingslagers

Freitag: Ruhetag

Samstag: 80 Min. Schwimmen  
50 Min. Laufen

Sonntag: 5 Std. Rad

Gesamtumfang 26 Stunden 50

#### **Typische Schwimmeinheit: IM-Spezial 10x400m**

10 x 400: 1. 4 x (50 M Rücken/50 M Kraul locker)  
2. 4 x (25 Kraul-Beine ohne Brett (Hände vorne zusammen)/75 Kraul 5er Zug locker)  
3. 4 x 100 (10 Züge voll ohne Atmung - Rest der 100 easy Kraul)  
4./7. Kraul 200 schnell/200 easy,  
5./8. Kraul 200 easy/200 schnell  
6./9. Kraul-Arm-Paddles mit Druck,  
10. 4 x (50 Rücken/50Kraul locker) - Pause jeweils 30 Sekunden

Auch die 3,8 KM oder mehr können in der Vorbereitung von ambitionierten Agegroupern gerne mal geschwommen werden. Die 400er Abschnitte machen es überschaubarer und v.a. bleibt die Technik so über die ganze Einheit sauber!

### **Typische Koppel-Einheit Rad (kraftintensiv) plus Lauf (lang):**

Rad: 180 Min mit 2 x 20 Min KA1 am Berg (200-220 Watt/IM-Intensität) mit 40-60 U/min, jeweils locker runter rollen + 1 x 20 Min KA2 (240-260 Watt) mit 60-70 U/min

Anschließend ein Koppellauf über 120 Minuten mit 60 Min GA1 (5:10-5:30 pro Km) und 60 Min 4:50 pro Km (oberer GA1 Bereich/unterer GA2 Bereich, also ca. 10 Sek. schneller als geplante IM-Pace)

Die Radeinheit soll erstens - wie oben beschrieben - das Kraftausdauer-Niveau steigern und zweitens die Beine in einer relativ kurzen Einheit muskulär so ermüden, dass sie sich beim Loslaufen ähnlich anfühlen wie im IM-Rennen. Die Pace beim langen Koppellauf soll in der ersten Stunde angenehm sein, in der zweiten Stunde soll es sich ähnlich hart anfühlen wie am Ende beim IM. Schneller sollte die Pace allerdings nicht sein, da sonst zu viel Energie aus der Zuckerverbrennung kommt und der Körper sonst noch länger zur Erholung benötigen würde.

### **Taperwoche für den IM in Frankfurt a. Main**

Die Taperwoche ist die letzte Woche vor dem IM, also die Rennwoche. Viele vermuten, in dieser Woche würden die Füße komplett hochgelegt, was aber hochgradig kontraproduktiv wäre. Der Körper würde in den Ruhemodus umschalten und wäre am Renntag mit der Belastung überfordert. Es gilt also, kurze Spitzen zu setzen, die aber die Kohlenhydratspeicher nicht entleeren, sondern lediglich für die nötige Körperspannung sorgen sollen.

#### **Beispielwoche 3. bis 9. Juli (Raceday)**

Montag: 80 Minuten Schwimmen, davon 60 Minuten GA1 und 20 Minuten GA2

Dienstag: 30 Minuten Laufen locker  
2 Stunden locker Radfahren

Mittwoch: 50 Minuten Schwimmen, davon 30 Minuten GA1 und 20 Minuten GA2  
100 Minuten Rad, davon 10 Minuten locker, 80 Minuten GA1, 10 Minuten Schwellenbereich  
34 Minuten Koppellaufen, davon 25 Minuten locker und 9 Minuten GA2

Donnerstag: Ruhetag

Freitag: 30 Minuten locker Schwimmen

Samstag: 40 Minuten Rad mit 10 Minuten Kraftausdauer  
15 Minuten locker Laufen

Sonntag: Ironman Frankfurt:  
01:02:26 3,8 KM Schwimmen  
04:57:12 177 KM Rad

03:34:56 42,195 Laufen  
**Gesamt: 9:41:09**

Gesamtumfang 8 Stunden 20 plus Ironman

### **Typische Koppereinheit Rad + Lauf (Mittwoch)**

Rad: 100 Minuten mit 2-3 x 5 Min. Mitteldistanz-Pace, je 5 Min. dazwischen easy

Koppellauf: 34 Min. mit 2 x 1KM Mitteldistanz-Pace (4:30 pro KM) mit 3 Min. easy dazwischen

Die Einheit soll die Kohlenhydrat-Speicher noch einmal minimal angreifen, so dass sie sich in den kommenden Tagen optimal füllen können. Zudem soll der Körper noch einmal auf eine minimal schnellere Pace „programmiert“ werden.

### **Nachbereitung IM Frankfurt a. Main/Vorbereitung IM Hamburg**

Dass zwei gute Ironman-Rennen innerhalb weniger Wochen machbar sind, hatte Nils erst ein Jahr zuvor mit einem anderen Athleten erlebt, der sogar nur vier Wochen Zeit zwischen zwei IM hatte. Bei mir lagen fünf Wochen dazwischen. Nils war sich sicher, dass eine zusätzliche Erholungs- und Trainingswoche zwischen FFM und HH dafür sorgen würde, dass ich in HH in nahezu identischer Verfassung am Start stehen würde wie in Frankfurt. Die Herausforderung war es, den ersten Ironman als Trainingsreiz wirken zu lassen, sprich dem Körper (und dem Kopf) ausreichend Ruhe zu geben, um den Reiz wirken zu lassen - sprich, die ersten 2 Wochen nur regenerativ zu trainieren, um dann noch einmal einen kleinen Reiz zu setzen. Ohne jedoch die Regeneration (Reparatur der Zellen und Muskeln) zu stören. Auf sehr lange oder hochintensive Einheiten würden Nils bei mir also in dieser Phase verzichten.

### **Beispiel-Woche 31. Juli bis 6. August (umfangreichste Woche)**

Montag: 80 Min. Schwimmen

Dienstag: 30 Min. lockerer Lauf  
4 Stunden 15 Radfahren

Mittwoch: 68 Min. Schwimmen  
2 Std. Radfahren

Donnerstag: 1 Std. 28 letzter, langer Lauf  
30 Min. Kraft- und Stabi-Training

Freitag: 80 Min. Schwimmen

Samstag: 80 Min. Schwimmen  
2 Std. 30 Min. Radfahren

Sonntag: 3 Std. Radfahren  
30 Min. Laufen

Gesamtumfang 19 Stunden 51

Der letzte lange Lauf war 10 Tage vor dem IM HH zugleich nur der zweite „lange Lauf“ (der längste Lauf war 1:40 Std.) innerhalb der 5 Wochen zwischen FFM und HH. Die Läufe verursachen den meisten Stress. Dies galt es - wie oben beschrieben - zu vermeiden.

**Typische Schwimmeinheit:**

2 x 1,9 KM Freiwasser, die zweite Runde schneller als die erste

**Typische Radeinheit:**

Insgesamt 4 Std. 15, dabei die zweite Stunde komplett als KA1 (200-220 Watt), in der vierten Stunde 3 x 15 Min. in IM-Intensität plus 10-20 Watt) mit je 5 Minuten locker dazwischen, 20 Minuten ausfahren, alles andere in GA1

**Typische Lafeinheit:**

98 Min. mit 10 Min. Einlaufen, 4 KM (4:40/km), 1 KM locker, 3 KM (4:40/km), 1 KM locker, 2 KM (4:40/km), 1 KM locker, 1 KM (4:40/km), 1 KM locker, 10 Min. Auslaufen

Die Pace lag jetzt etwas höher als vor dem IM FFM, dafür war der Gesamtumfang kürzer als bei den langen Läufen vor FFM. So sollte der Körper noch einmal auf eine höhere Geschwindigkeit programmiert werden, um den Marathon deutlich unter 3:30 Std. laufen zu können. Nils war zudem davon überzeugt, dass ich in FFM nicht 100 Prozent ans Limit gegangen war und dass ihm dies in HH mit den vielen bekannten Gesichtern als Motivation gelingen würde.

Da die drei Wochen zuvor primär der Erholung und Verarbeitung des IM FFM dienten, war diese vorletzte Woche vor dem IM HH ungewohnt umfangreich mit knapp 20 Std. Dies sollte noch einmal für den nötigen Reiz sorgen. Die Taperwoche gestaltete Nils im Gegensatz zu FFM mit noch weniger Stunden, um den Reiz dieser 20-Stunden-Woche besser verarbeiten zu können. Mit Erfolg!

**Ironman Hamburg im August 2017:**

01:06:33	3,8 KM Schwimmen
04:57:12	183 KM Rad
03:34:56	42,195 KM Laufen
<b>Gesamt: 9:45:09</b>	

**Die Qualifikation für Hawaii war geschafft!**