

VIER WOCHEN LANG WIE
EIN IRONMAN LEBEN



IRONMAN®



IRONMAN : VIER WOCHEN LANG WIE EIN IRONMAN LEBEN

Das folgende „Live Like An IRONMAN“ Programm wurde von den Coaches von IRONMAN U zusammengestellt. Das Programm skizziert, wie ein erster Trainingsmonat aussehen könnte und geben dir ein paar Tipps, wie du deinen Körper, deine Sinne und deinen Lifestyle auf die anstehende Reise vorbereiten kannst.

LASS UNS HERAUSFINDEN, WER DU HEUTE BIST

Der Weg zum IRONMAN ist für jeden unterschiedlich, aber diese vier Schritte sollte jeder zu Beginn seiner Reise berücksichtigen. Auf Durchhaltevermögen folgt Fortschritt. Alles beginnt hier.

SCHRITT 1: GEHE ZUM ARZT

Wenn du deinen alljährlichen Arzttermin noch nicht absolviert hast, dann tu das jetzt. Dein Arzt ist wie ein zusätzlicher Coach in deinem Team - er muss deine Ziele kennen. Sieh ihm in die Augen und teile ihm mit, dass du vorhast, in diesem Jahr die IRONMAN Finish Line zu überqueren! Du wirst mit Vertrauen in deinen Körper aus der Praxis gehen und vielleicht ein paar Dinge mitnehmen, die du bei der Vorbereitung auf diese Reise berücksichtigen solltest.

SCHRITT 2: LERNE DICH ALS TRIATHLETEN KENNEN

Nimm dir einen Moment Zeit und bewerte deine Leistung im Schwimmen, Radfahren und Laufen. Wie bewertest du deine Fitness und Leistungsstärke für jede Sportart auf einer Skala von 1-5? Wo sind deine Stärken und was limitiert dich? Limiter sind die Dinge, die zwischen dir und deinem Ziel stehen. Für einen Athleten, der seinen ersten IRONMAN absolvieren möchte, kann der Limiter das Freiwasserschwimmen sein. Als erfahrener Sportler könntest du feststellen, dass eine deiner Herausforderungen die Steigungen auf der Fahrradstrecke sind.

Arbeitsblatt 1: Bewerte deinen aktuellen Stand in jeder Teildisziplin

SPORT	1-5	BEGRÜNDUNG
Schwimmen		
Radfahren		
Laufen		



SCHRITT 3: STELLE DEINEN PLAN AUF DEN KOPF

Nimm deine Limiter und formuliere sie in ZIELE um. Es ist dein ZIEL, ein kompetenter Freiwasser-Schwimmer zu werden! Dein ZIEL ist es, auf dem Fahrrad der Held der Berge zu werden! Das sind die ersten Schritte zu deinen kurzfristigen Zielen für die Saison. Schreibe dir diese Ziele acht Wochen später in deinen Kalender - wir werden das später überprüfen.

SCHRITT 4: FANG AN, EINEN PLAN ZU MACHEN

Das folgende Programm fängt mit den wichtigen ersten Schritten an: das Organisieren deines Lebens und deines Zeitplans um das neue Trainingsprogramm herum. Dies ist ein wichtiger Teil des IRONMAN Trainings und wird dich auf deinen Erfolg vorbereiten.

LASS UNS DEIN TEAM KENNENLERNEN: DU BIST NIE WIRKLICH ALLEIN, WENN DU FÜR EINEN IRONMAN TRAINIERT.

Einer der tollsten Aspekte deiner IRONMAN-Reise ist die Fähigkeit zu lernen, während du fit wirst. Dieses Programm ist ein Teil des Puzzles, aber wir möchten dir wärmstens empfehlen, dich von den Athleten und Trainern beraten zu lassen, die bereits auf dieser Reise waren und dir helfen können, diese Erfahrung wirklich an dein Leben und deine Umgebung anzupassen.

ARBEITSBLATT 2: IDENTIFIZIERE DEINE RESSOURCEN

Wen kennst du, der bereits einen IRONMAN absolviert hat?

--	--	--

Wo wirst du die folgenden Aktivitäten ausführen?

SCHWIMMEN	RADFAHREN	LAUFEN

DENKE ÜBER EINEN COACH NACH

Unsere IRONMAN U zertifizierten Coaches sind professionelle Coaches, die ein strenges, von IRONMAN entwickeltes Zertifizierungsprogramm absolviert haben. Wir sind von ihrer Fähigkeit überzeugt, ein großartiges Trainingsumfeld zu schaffen, und viele unserer Coaches sind gerne bereit, eine kostenlose Beratung anzubieten, um dich beim Einstieg zu unterstützen. Du findest deinen zertifizierten Coach [HIER](#)

DENKE DARÜBER NACH, EINEM TRI-CLUB BEIZUTRETEN

Sich mit einer Gruppe oder einem Freund zum Training zu treffen, ist eine fantastische Gelegenheit, auf dem richtigen Weg zu bleiben. Es kann hart sein, aus dem Bett zu kommen, aber das Teilen der Endorphine nach dem Training wird dich für das nächste Mal motivieren. Unsere Clubs sind Teil der IRONMAN `Ohana („Familie“ auf Hawaiianisch) und ein Grundpfeiler in unserer Community. Der gemeinsame Erfahrungsaustausch mit einer Gruppe ist einer der besten Aspekte der IRONMAN Journey. IRONMAN Tri-Clubs findest du [HIER](#)



LASS UNS DEN WEG ZU DEINEM ZIEL KENNENLERNEN: DAS IRONMAN-TRAINING IM ALLTAG UMSETZEN.

Eine IRONMAN Finish Line ist nicht allein wegen der körperlichen Herausforderung etwas Besonderes. Es ist die Reise - die Freunde, die Kilometer, die Fähigkeiten und die Person, die du wirst, wenn du eine Leistung nach der anderen abhakst - die diese Ziellinie für immer ein Teil deines Lebens werden lässt. Deine wichtigste Stärke wird es sein, eine Lebensbalance zu finden, die es dir erlaubt zu trainieren, und das ist unser erster Schritt. Mit gutem Zusammenspiel von Arbeit, Zeit und Familie wird die Reise zur ersten Finish Line viel entspannter. Werfen wir einen Blick auf die verschiedenen Wege, den IRONMAN-Lebensstil in unseren Alltag einzubinden, ohne ihn durcheinander zu bringen.

ARBEITSBLATT

RENNTERMINE:

Wann möchtest du an einem Rennen teilnehmen? Entscheide dich für zwei Veranstaltungen, von denen du begeistert bist, und schreibe sie hier auf. Achte darauf, dass du die Daten und den Veranstaltungsort angibst und einen Tag vor dem Rennen zur Vorbereitung und einen Tag danach zum Feiern einträgst.

RACE NAME	RACE DATE	LOCATION

WICHTIGE TERMINE:

Steht in deinem Leben ein großes Ereignis bevor? Hochzeiten, Ferien, wichtige Termine im Arbeitsleben? Trage sie bitte hier ein. Vergiss nicht, dass jede Herausforderung eine Chance mit sich bringt. Diese anstrengenden Wochen werden also zu Erholungswochen, in denen dein Körper die Trainingsbelastung auffangen kann.

WHAT	WHEN	WHERE

WOCHENTAGE

Wie sieht dein wöchentlicher Zeitplan aus? Bist du ein Morgenmuffel? Gibt es einen Tag, an dem du mit der Familie zusammen isst? Gibt es einen Tag in der Woche, der immer von morgens bis abends vollgepackt ist?

Trage hier deinen typischen Tagesablauf ein: [Tabelle downloaden](#)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<i>Beispiel</i> 6 Uhr Aufwachen 8 Uhr bei der Arbeit 17.00 Uhr Feierabend 18.00 Uhr Abendessen 19.00 Uhr Zeit für die Kinder						



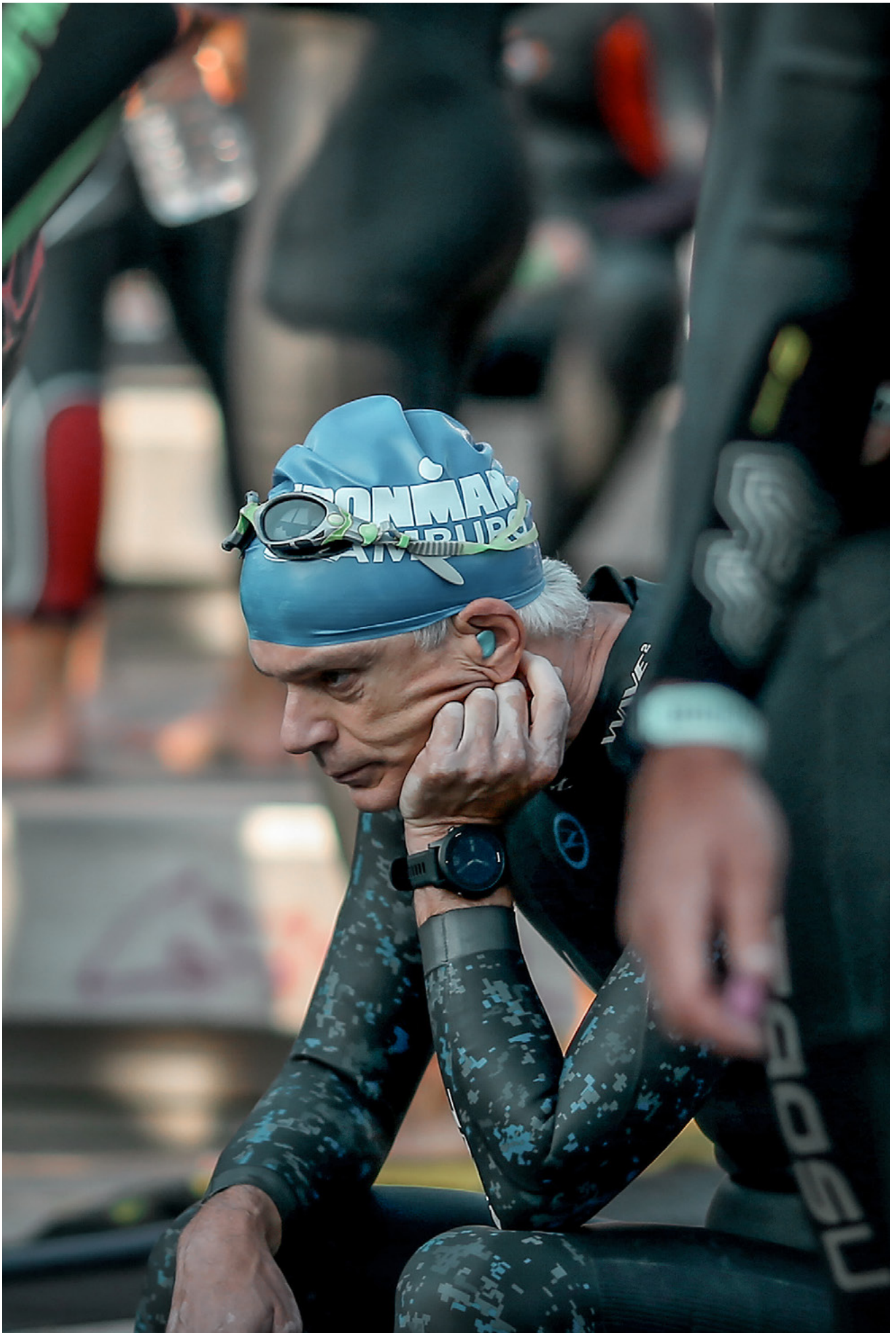
WOCHE 1:

SEHEN WIR UNS DIE STOPPUHR AN

Bei der Vorbereitung auf diese Reise ist es wichtig, die ersten vier Wochen des Trainings als Gelegenheit zu nehmen, sich zu gedulden und ein Training und einen Zeitplan auszuarbeiten, auf die du dich festlegen kannst, sowie dich erfolgreich auf den Renntag vorzubereiten. Mach dir jeden Tag Notizen, behalte die Fragen im Auge, die du hast, und wir werden in Woche 4 darüber sprechen, wenn wir die Antworten auf diese Fragen finden!

Bitte denke daran, dass wir im Moment nicht nach bestimmten Trainingseinheiten suchen. Spin-Kurs, ein Run oder eine Wanderung mit einem Freund, eine Schwimmstunde: Das ist alles, was du brauchst, um mit dem Aufbau einer guten Trainingsgewohnheit anzufangen.

COACH SAGT:	TRAININGSEINHEITEN:	WORKOUT DER WOCHE:	TROUBLE-SHOOTING:
<p>Mach einen Plan und halte dich daran. Es ist die erste Woche. Notiere deine Trainingseinheiten in deinem Kalender, als wären es Meetings, die du nicht verpassen darfst. Plane 15 Minuten für das Training und 20 Minuten nach dem Training ein, um zu duschen und zu deinem nächsten Punkt im Tagesablauf zu kommen.</p> <p>Die Workouts brauchen diese Woche nicht lang oder intensiv zu sein, sie müssen bewältigt werden!</p>	<p>Wecke die richtigen Muskeln auf. Baue Konsistenz in deine Bewegungsmuster ein. Auch ein erfahrener Sportler muss wieder zurück auf das Fahrrad steigen und in den Pool springen und 3-4 Wochen mit dem Zurückgewinnen seines „Gefühls“ verbringen.</p> <p>„Hintern hochkriegen“: Trainingseinheiten nach Wahl (insgesamt 2,5 Stunden Training)</p> <p>„Sich fit fühlen“: 1 x Schwimmen / 1 x Radfahren / 1 x Laufen (insgesamt 3 Stunden Training)</p> <p>„Ich bin dazu geboren“: 1 x Radfahren, 2 x Laufen, 1 x Schwimmen (insgesamt 4,5 Stunden Training)</p>	<p>Die Stoppuhr tickt. Laufen und Workouts, bei denen es um die Zeit geht. Begib dich für eine kurze Zeitspanne in eine Richtung und kehre dann auf der gleichen Route zurück. Am Start ausruhen und wiederholen.</p> <p>Tolles Training für alle Levels: Wärme dich mit 10 Minuten bei leichter Anstrengung zu einem Startort auf. Fange dein Haupt-Set mit 3 x 8 Minuten Hin- und Zurücklaufen an. 4 Minuten laufen, dann drehst du um und läufst 4 Minuten zurück zum Start. Zwischen den einzelnen Sets 1-2 Minuten ausruhen.</p> <p>Zweck: Begreife dein Tempo und deine Fitness. Versuche, das Finish auf dem Rückweg jedes Laufs in genau vier Minuten zu erreichen. Das ist das perfekte Tempo!</p>	<p>Ich kann nicht schwimmen!</p> <p>Lösung: Such dir einen Trainer.</p> <p>Das ist kein Dealbreaker, sondern eine Chance. Schwimmen ist eine lebenswichtige Fähigkeit und das unglaublichste Geschenk, das du dir selbst machen kannst. Außerdem macht dich die Zeit, die du damit verbringst, Schwimmen zu lernen, unglaublich fit - selbst eine 30-minütige Trainingseinheit wird deine Fitness herausfordern.</p> <p>Bonus - Du wirst nicht nur einen IRONMAN schaffen, sondern auch der Strandurlaub wird im nächsten Jahr umso cooler werden.</p>



WOCHE 2: DER MUSKELKATER WIRD NACHLASSEN ... ODER?

Das Erstaunliche an einem IRONMAN Renntag ist, dass du, wenn du am Strand ankommst und dich umschaust, Athleten siehst, die aus der ganzen Welt gekommen sind und die in allen Größen, Körperformen und Altersgruppen vertreten sind. Unser Motto ist „Anything is Possible“ und wir halten uns an diese Worte. Starte Woche zwei mit dem Plan, nach Verbesserungsmöglichkeiten zu suchen und behandle nicht jedes Training als eine Performance.

RAT / ANSATZ	TRAININGSFOKUS:	QUICK START WORKOUT	TROUBLE-SHOOTING:
<p>Coach sagt:</p> <p>Um schneller zu werden, muss man sich schneller bewegen. Punkt.</p> <p>Schau dir das „Speed Skills“ Training dieser Woche an.</p>	<p>Trainingseinheiten: Nur ein bisschen mehr diese Woche. Wir testen den Zeitplan und den Körper aus.</p> <p>„Hintern hochkriegen“: 4 Trainingseinheiten nach Wahl, eine Trainingseinheit muss ein Triathlon-Sport sein (insgesamt 3 Stunden Training)</p> <p>„Sich fit fühlen“: 1 x Schwimmen / 1 x Radfahren / 2 x Laufen (insgesamt 3.75 Stunden Training)</p> <p>„Ich bin dazu geboren“: 2 x Radfahren, 2 x Laufen, 1 x Schwimmen (insgesamt 5.5 Stunden Training)</p>	<p>Workout der Woche</p> <p>Geschwindigkeit zählt Schnelligkeit ist schwierig, wenn man nicht weiß, wie man sie produziert. Der einfachste Weg, schneller zu werden, ist, sich schneller zu bewegen. Daher ist das Trainieren einer leicht erhöhten Taktfrequenz in allen drei Sportarten das, was wir einen „Speed Skill“ nennen.</p> <p>Egal, was für ein Training du diese Woche geplant hast, ergänze es mit 10 x 15-20 Sekunden in einer höheren Trittfrequenz. Das bedeutet einen schnelleren Takt beim Laufen und Radfahren und einen schnelleren Takt der Hüften und Arme beim Schwimmen. Gönn dir 2-3 Minuten schonendere Bewegung zwischen den Intervallen.</p>	<p>Ich habe kein Fahrrad!</p> <p>„Spin to win“. Um dieses Rennen zu beenden, brauchst du ein Fahrrad, aber wenn du gerade erst angefangen hast, ist es das Wichtigste, an Fitness zu gewinnen und dich zu bewegen. Eine Spin-Klasse ist mit dem Radfahren vergleichbar, wenn man kein Fahrrad hat. Versuchs einfach mal; wenn es dir keinen Spaß macht, bist du umso motivierter, das Fahrrad früher zu kaufen als du es geplant hast. Wenn du über den Kauf eines Fahrrads nachdenkst, lies unsere Kauftipps am Ende dieses Programms.</p>



WEEK 3:
**„ICH SPÜRE ES ... ES FÜHLT SICH
 GUT AN“**

Fitness entwickelt sich über einen Zeitraum von 6 Wochen, trotzdem kann man sich auch schon diese Woche gut fühlen. Dein Körper lernt zuerst, also fängst du an, dich bei den Bewegungen wohler zu fühlen, egal ob du ein Anfänger bist, der sich beim Laufen wohl fühlt, oder ein erfahrener Athlet, der im Pool oder auf dem Fahrrad seine Fähigkeiten schneller entwickelt. Wiederholung regt deinen Körper zum Lernen an, deshalb solltest du darauf achten, dass du dich gut bewegst und Erfolg hast.

RAT / ANSATZ	TRAINING FOCUS	QUICK START WORKOUT	TROUBLESHOOTING:
<p>Coach sagt:</p> <p>Nur zu! Ja, es ist die dritte Woche, aber das heißt noch lange nicht, dass du dich zurückhalten solltest. Fühlst du dich fit? Beschleunige das Tempo. Fühlst du den Bewegungsfluss? Verlängere das Intervall noch ein wenig.</p>	<p>Trainingseinheiten: Die gleiche Anzahl von Trainingseinheiten, aber wir werden versuchen, die Intensität der Trainingseinheiten diese Woche etwas zu steigern.</p> <p>„Hintern hochkriegen“: 4 Trainingseinheiten nach Wahl, eine Trainingseinheit muss ein Triathlon-Sport sein (insgesamt 3 Stunden Training)</p> <p>„Sich fit fühlen“: 1 x Schwimmen / 1 x Radfahren / 2 x Laufen (insgesamt 3.75 Stunden Training)</p> <p>„Ich bin dazu geboren“: 2 x Radfahren, 2 x Laufen, 2 x Schwimmen (insgesamt 5.5 Stunden Training)</p>	<p>Workout der Woche</p> <p>Der „Negativ-Split“ Der negative Split ist zweifelsohne ein Wendepunkt. Einfach ausgedrückt bedeutet ein negativer Split, dass du in der zweiten Hälfte deines Intervalls schneller bist als am Anfang.</p> <p>Schauen wir uns das Hin und Zurück an, das du in Woche #1 trainiert hast. Laß uns das noch einmal machen, aber diesmal, anstatt zu versuchen, in der gleichen Zeit zum Ausgangspunkt zurückzukommen, versuchen wir, über den Startpunkt hinauszukommen. Kannst du in der gleichen Zeit 200 oder 600 Meter weiter kommen?</p>	<p>Das Fahrrad ist gekauft. Was jetzt?</p> <p>Zuerst - kauf dir einen Helm. Dann finde einen Coach. Du wirst sehen, dass wir oft einen Coach empfehlen, aber das Investment in das Lernen ist so unglaublich wichtig für deinen Erfolg.</p> <p>Du hast Zeit und radelst die Kilometer ab, aber im Moment solltest du lernen, wie man Spaß an diesem Gerät hat. Sicherheit und Selbstbewusstsein auf dem Fahrrad eröffnen eine einzigartige Möglichkeit für eine lebenslange Liebe fürs Radfahren und den Rennsport.</p>



UND WAS KOMMT ALS NÄCHSTES

Das Ziel dieses Programmes ist es, dich in Gang zu bringen, dich auf dieser Reise zu begleiten und dich zum nächsten Schritt deiner Reise zu führen. Wir schlagen vor, dass du dich in den ersten drei Vierteln deiner Trainingszeit auf die Fortschritte konzentrierst, die du gemacht hast, seit du angefangen hast. Sobald du diesen Punkt erreicht hast, fangen wir an, nach der Ziellinie Ausschau zu halten.

Um das Ganze am Laufen zu halten, empfehlen wir, dass du dir für die nächsten vier Wochen einige konkrete Ziele setzt. Wirf einen Blick zurück auf das, was du bisher geleistet hast, und lass uns herausfinden, ob wir das um 10% steigern können. Eine 10%ige Verlängerung der Trainingszeit kann einen erheblichen Effekt haben - und das kann entweder am Wochenende oder in 10-minütigen Verlängerungen der Trainingseinheit unter der Woche geschehen. Beim Training für einen IRONMAN geht es um die schrittweise Steigerung von Zeit und Intensität. Man muss nicht alles auf einmal machen. In drei Monaten wirst du Ehrfurcht vor dem haben, was du bereits erreicht hast.

Während du diese ersten vier Wochen feierst, möchte ich dir nahelegen, dich einem Team anzuschließen und mit einem Coach zu sprechen. Du brauchst dich für nichts anzumelden, aber ein Gespräch mit einem Team oder Coach vor Ort darüber, was sie tun und wie ihre Programme ablaufen, kann zu einem super-effizienten Trainingsplan und ein paar ziemlich genialen neuen Freunden führen.

Wenn du dich fragst, wie man ein Gespräch mit einem Coach in Angriff nimmt, empfehlen wir dir das folgende Arbeitsblatt zur Selbstanalyse. Wenn du mit diesem bereits ausgefüllten Formular in ein Gespräch gehst, wirst du sofort der Star-Schüler sein.

ARBEITSBLATT SWOTT ANALYSE FÜR DEN TRIATHLETEN IM TRAINING

STÄRKEN

Stärken sind körperlicher, psychischer und logistischer Natur. Zu den Beispielen gehören: Starke Kern- und Schwimm-Kenntnisse, 9-5 Uhr Arbeitszeiten, Zugang zu einer Trainingsanlage, umfangreiche Rennerfahrung usw. Bitte sei sehr konkret.

SCHWÄCHEN

Schwächen sind körperlicher, psychischer und logistischer Natur. Zu den Beispielen gehören: Vorgeschichte, spezifische Verletzungen, unregelmäßige Arbeitszeiten, altes Fahrrad, kein Zugang zur Trainingseinrichtung, Hochzeit, Kinder bekommen, wesentliche Veränderungen im Leben während der Trainingszeit.

CHANCEN

Chancen sind neue Entwicklungen im Leben oder im Training, die du als vorteilhaft für deinen Erfolg ansiehst. Zu den Beispielen gehören: Du hast gerade erst angefangen, mit einem Ernährungsberater zu arbeiten, hast einen Computrainer gekauft, eine Schulung zum Thema Trainingsphysiologie besucht und bist gerade an den Strand gezogen.

SPIELZEUGE

Womit trainierst du zurzeit? Wird es ein Upgrade geben oder bist du in naher Zukunft auf der Suche nach einem Upgrade?

TIPPS

Tipps sind die kleinen Dinge, die du in den ersten vier Wochen gelernt hast. Dinge, die dir dabei helfen, deinen Zeitplan oder die körperlichen Herausforderungen deines Trainings zu meistern.

EINIGE LETZTE WORTE VON DEN LEUTEN BEI IRONMAN U

1. Man sollte realistisch sein - denke an die Realität im Vergleich zum Ziel. In anderen Worten, du kannst jeden Morgen trainieren wollen, aber die Wahrheit ist, dass du am liebsten schläfst. Sei ehrlich mit dir selbst. Sobald du das Reale bezwungen hast, kann sich deine Definition dessen, was möglich ist, vielleicht noch ausweiten.
2. Nimm dir Zeit - Planung ist ein Prozess, der in Gang gesetzt, von dem man sich abwenden und zu dem man nach einem Tag zurückkehren sollte. Du hast große Ziele und ein Leben, in das du diese Ziele einordnen musst. Lass dir Zeit. Du wirst die richtige Lösung für dich finden, aber die richtige Lösung hängt von den Antworten auf deinem Formular ab.
3. Unterhalte dich mit jemandem - wenn es andere Leute gibt, die sich auf deinen Zeitplan verlassen - sprich mit ihnen. Gibt es im Juni eine Hochzeit, die dein Training unterbrechen wird? Gibt es eine Verpflichtung am Wochenende, von der du nicht weißt, ob du sie bereits eingegangen bist? Hol dir die Antworten.
4. Viel Spaß - dies ist ein Abenteuer. Ob du nun zum ersten Mal dabei bist oder auf der Suche nach der schnellsten Zeit bist, der Spaß liegt in der Vorbereitung auf das Ereignis.

Los geht's!

DIE WAHL EINES FAHRRADS:

DIE WAHL EINES COACHES

Wir weisen immer auf die „Coach-Athlet-Beziehung“ hin. Das Wort Beziehung ist entscheidend. Wenn du einen Coach auswählst, interviewe ihn und sei überkritisch und lass dich von ihm interviewen. Du solltest herausfinden, wie dieser Coach kommuniziert. Kann man gut per E-Mail oder Telefon kommunizieren? Schreibt er Trainingspläne über ein Online-Trainingstool? Ist er ein Datenfreak oder konzentriert er sich mehr auf das „Gefühl“? Dann stell dir die gleichen Fragen. Sind dir die Daten wichtig? Motivieren oder frustrieren sie dich? Brauchst du ein Smiley-Gesicht oder Daumen-hoch nach jedem Workout (was großartig ist) oder reicht dir ein wöchentliches Check-in? Sprich offen darüber, was du brauchst, um deine Ziele zu untermauern - schließlich wird dein Coach sehr viel Zeit in deine Ziele investieren, weshalb Kommunikation der entscheidende Faktor ist.

CHOOSING A BIKE:

BEI DER ANSCHAFFUNG EINES FAHRRADS GIBT ES ZWEI KRITISCHE FAKTOREN. AM WICHTIGSTEN IST, OB DAS FAHRRAD ZU DEINEM KÖRPER PASST.

Ein schlecht passendes Fahrrad kann Verletzungen zur Folge haben, wenn Sie zu viele Kilometer zurücklegen. (Hinweis: Ein perfekt angepasstes Fahrrad für 500€ wird viel mehr Spaß machen als ein schlecht Passendes für 5000€).

Wenn das Fahrrad passt, ist das Nächste, was wichtig ist, ob du dich darauf freust, es zu fahren. Hol dir die Farbe, die du liebst, etwas, mit dem du dich schnell fühlst. Du wirst dich bei allen Geschwindigkeiten inspiriert fühlen und eher aus dem Bett kommen, um dich ins Training zu stürzen.



EARL WALTON

IRONMAN Global Director, Training and Coaching

IRONMAN®

ANYTHING IS POSSIBLE

