



WILLKOMMEN IN DER **TRIATHLONWERKSTATT**



Uns geht es nicht nur um Athlet*innen,
uns geht es um die Menschen.

PUSH YOUR LIMITS. Every day.

#gdtistmehrals

TRIATHLONWERKSTATT • DEIN ZIEL. DEIN WEG. DEINE LEISTUNG.



KASK

LAKE

orca



SHOKZ



ATHLETENGUIDE

Unsere Trainingsphilosophie und die Werkzeuge für deinen Weg

**Uns gehts nicht nur um Athlet*innen –
uns gehts um die Menschen.**

**#gdtistmehrals • PUSH YOUR LIMITS. EVERY DAY.
INDIVIDUELL • SYSTEMATISCH • LEISTUNGSORIENTIERT**

Willkommen in der Triathlonwerkstatt

Dieser Guide erklärt, wie wir Training verstehen, wie wir Belastungen steuern und was wir uns in der Zusammenarbeit wünschen. Er ist kein starrer Regelkatalog, sondern soll dir helfen, die Entscheidungen hinter deinem Training zu verstehen und aktiv an deiner Entwicklung mitzuwirken.

Triathlonleistung entsteht nicht durch einzelne spektakuläre Einheiten, sondern durch Trainingsreize, die über Wochen, Monate und Jahre regelmäßig gesetzt werden und gut verarbeitet werden. Dafür verbinden wir Trainingsdaten und sportwissenschaftliche Grundlagen mit Erfahrung, Kommunikation und deinem persönlichen Empfinden.

WAS WIR VON DIR ERWARTEN

Sei neugierig, ehrlich in deinem Feedback und konsequent in der Umsetzung. Melde zurück, wie sich Einheiten anfühlen – nicht nur, welche Zahlen auf der Uhr stehen. Ein guter Trainingsplan lebt von der Zusammenarbeit zwischen Athlet*in und Coach.

Dein Ziel. Dein Wille. Unser gemeinsamer Weg.

Unsere Athlet*innen kommen zu uns, weil sie etwas erreichen möchten. Gemeinsam entwickeln wir eine klare Zielsetzung, prüfen die Voraussetzungen und erarbeiten einen Weg, auf dem das Ziel erreichbar werden soll.

Wir bringen unsere Erfahrung, unsere sportwissenschaftliche Expertise und unser Engagement ein. Wir versuchen, fundiert einzuschätzen, ob ein Ziel unter den gegebenen Voraussetzungen erreichbar ist. Diese Einschätzung ist keine Garantie, sondern die Grundlage für eine realistische Planung und eine gemeinsame Entscheidung.

Das Ziel gehört dir

Wir als Coaches sind Teammitglieder auf deinem Weg. Wir committen uns zu deinem Ziel, solange du selbst dich dazu committest. Wir dürfen dich fordern, unterstützen und kritisch hinterfragen – aber wir dürfen niemals mehr für dein Ziel wollen als du selbst.

Ziele dürfen sich verändern

Das Leben verändert sich. Prioritäten verschieben sich. Wenn sich deine Zielsetzung verändert, sprechen wir offen darüber und entwickeln gemeinsam eine passende Strategie. Unsere Aufgabe ist nicht, dich um jeden Preis an einem einmal formulierten Ziel festzuhalten, sondern dich auf deinem aktuellen Weg bestmöglich zu begleiten.

Wir trainieren aus Liebe zum Sport

Leistung, Ergebnisse und persönliche Bestleistungen können großartige Ziele sein. Aber sie sind nicht der einzige Grund, Triathlon zu betreiben. Wir möchten, dass du deinen Sport erlebst, ihn verstehst und Freude an deiner Entwicklung hast. Training muss nicht ständig dokumentiert, präsentiert oder nach außen bewiesen werden.

Du darfst trainieren, weil du dein Ziel erreichen möchtest. Du darfst aber auch eine Einheit auslassen, wenn die Umstände es sinnvoll erscheinen lassen. Entscheidend ist, dass du bewusst entscheidest, Verantwortung übernimmst und mit uns kommunizierst.

Jedes Ziel verdient unseren Respekt

Ob Rookie, ambitionierte*r Age-Grouper oder Profi: Wir begegnen allen Athlet*innen mit derselben Ernsthaftigkeit und Wertschätzung. Für manche ist es der erste Triathlon, für andere eine persönliche Bestzeit oder die Qualifikation für eine Weltmeisterschaft. Der persönliche Wert eines Ziels lässt sich nicht an Zeiten, Platzierungen oder Leistungsniveaus messen.

Wir wollen nicht nur bessere Athlet*innen, sondern auch bessere Menschen machen.

Wir möchten dazu beitragen, dass unsere Athlet*innen Eigenverantwortung, Selbstkenntnis, Verlässlichkeit, Respekt und Freude an der eigenen Entwicklung stärken. Nicht nur das Ergebnis zählt, sondern auch, wie wir unseren Weg gestalten und miteinander umgehen.

Unser Trainingsphilosophie in Kürze.

- So viel Umfang, wie du nachhaltig verträgst, um dir eine gute Basis zu schaffen.
- LIT (Low Intensity Training) darf und muss wirklich locker sein – zu locker gibt es kaum.
- MIT (Middle Intensity Training) wird kontrolliert und mit einem klaren Trainingsziel absolviert. Halte dich dabei genau an die Vorgaben.
- HIT (High Intensity Training) und WIN (Whatever It Needs) setzen gezielte Reize oberhalb der anaeroben Schwelle, nicht einfach zusätzliche Härte.
- Double Threshold ist ein Spezialwerkzeug für ausgewählte, belastbare Athlet*innen.
- Regeneration ist ein Teil des Trainings, kein Zeichen von Schwäche.
- Daten und Messwerte helfen uns, die Belastung zu verstehen; Körpergefühl hilft uns, richtig zu entscheiden.
- Du kannst nicht mehr machen, als am jeweiligen Tag alles zu geben, um dein Trainingsziel zu erreichen.

1. Umfang als Grundlage

Ein ausreichend hoher Trainingsumfang ist ein wichtiger Baustein der Ausdauerentwicklung. Wie viel Training sinnvoll ist, hängt von Leistungsniveau, Trainingshistorie, Alltag, Gesundheit und individueller Anpassungsfähigkeit ab.

Unser Ziel ist nicht der größtmögliche Umfang um jeden Preis, sondern der größtmögliche Umfang, den du langfristig sinnvoll verarbeiten kannst. Mehr Training ist nur dann hilfreich, wenn es die Entwicklung unterstützt und die Qualität der entscheidenden Einheiten nicht dauerhaft beeinträchtigt.

Woran wir die Verträglichkeit erkennen

- Die geplanten Schlüsseleinheiten können regelmäßig in passender Qualität absolviert werden.
- Leistung und Belastungsgefühl entwickeln sich über mehrere Wochen nachvollziehbar.
- Schlaf, Motivation, Hunger und allgemeine Erholung bleiben ausreichend stabil.
- Durch detailliertes Feedback deinerseits und unsere Analyse erkennen wir Beschwerden, ungewöhnliche Müdigkeit oder anhaltenden Leistungsabfall möglichst früh.

2. LIT – wirklich locker trainieren

Ein großer Teil unseres Trainings findet bei niedriger Intensität statt. LIT bedeutet, dass die Belastung bewusst locker gehalten wird – bei langen aeroben Einheiten ebenso wie an Tagen zwischen anspruchsvollen Trainingsreizen.

Sehr lockere Einheiten sind kein verlorenes Training. Sie tragen zur aeroben Entwicklung bei, ermöglichen Umfang und unterstützen die Fähigkeit, die wichtigen Qualitätseinheiten gut zu absolvieren. Entscheidend ist das Zusammenspiel von Intensität, Dauer und Trainingsziel.

MERKSATZ

Nicht jede Einheit muss fordern, um wirksam zu sein. Locker ist locker – auch wenn du dich an diesem Tag besonders gut fühlst.

So soll sich LIT anfühlen

- Die Atmung ist kontrolliert; ein Gespräch ist in der Regel problemlos möglich.
- Du hast das Gefühl, die Belastung lange fortsetzen zu können; der Puls bleibt bei gleichmäßiger Belastung möglichst konstant.
- Wenn die Einheit als Regeneration gedacht ist, bleibt sie auch hinsichtlich Dauer und Gesamtbelastung regenerativ.
- Beim gemeinsamen Lauftraining in der Gruppe gibt das langsamste Gruppenmitglied die Pace vor. Niemand muss schneller laufen, um mithalten zu können.

3. MIT – kontrolliert von der aeroben bis zur anaeroben Schwelle

In unserer Trainingsphilosophie umfasst MIT den Bereich von der individuellen aeroben bis zur individuellen anaeroben Schwelle. Dazu gehören kontrollierte moderate Belastungen, schwellennahe Einheiten und viele wettkampfspezifische Einheiten, die in der speziellen Vorbereitung wichtig werden.

MIT ist kein Freibrief, an jedem guten Tag schneller zu werden. Die geplante Intensität richtet sich nach dem Trainingsziel. Ein Training, das kontrolliert mit der vorgesehenen Intensität absolviert wird, ist nicht weniger erfolgreich, nur weil du kurzfristig noch schneller könntest. Dennoch sollst du auch dein Körpergefühl bewusst wahrnehmen. Trainingsziel und vorgegebene Intensität sollten mit deinem Belastungsempfinden korrelieren. Wenn sich die Belastung deutlich anders anfühlt als erwartet, ist das eine wichtige Information für dich und deinen Coach. Zusätzlich unterstützen wir diese Einheiten durch Laktatmessungen, die du selbständig ausführen kannst.

Warum MIT in der speziellen Vorbereitung zunimmt

Je näher der Zielwettkampf rückt, desto stärker orientieren wir bestimmte Einheiten an den Anforderungen des Rennens. Dazu können geplante Wettkampfspace, längere Abschnitte im angestrebten Leistungsbereich oder spezifische Belastungen nach Vorermüdung gehören. Der Reiz soll gezielt sein und in die Gesamtbelastung passen.

UNSER PRINZIP

Kontrolliert trainieren und nicht schneller als geplant. Die Qualität einer Einheit bemisst sich daran, ob sie den vorgesehenen Trainingsreiz setzt – nicht daran, ob du die Vorgabe übertriffst.

4. HIT und WIN – Intensität mit einem klaren Ziel

HIT umfasst gezielte hochintensive Belastungen, beispielsweise zur Entwicklung der maximalen Sauerstoffaufnahme oder wettkampfrelevanter – auch psychischer – Fähigkeiten. Diese Einheiten werden so geplant, dass sie einen klaren Zweck erfüllen und zur restlichen Trainingswoche passen.

WIN steht bei uns für „Whatever It Needs“: eine Einheit, die gezielt das trainiert, was du in deiner aktuellen Entwicklungsphase benötigst. Das kann ein individueller Leistungsbereich oder eine konkrete Wettkampfanforderung sein.

WIN bedeutet nicht automatisch härter oder maximal. Es bedeutet passend. Die Belastung wird durch das Ziel bestimmt, nicht durch den Wunsch, jede Einheit möglichst anstrengend zu gestalten.

Beispiele für gezielte WIN-Reize

- Rad: hohe, aber kontrollierte Leistung nach längerer Vorbelastung.
- Lauf: Tempowechsel oder das Halten des geplanten Tempos unter Ermüdung.
- Schwimmen: wettkampfspezifische Geschwindigkeit bei stabiler Technik.
- Koppeltraining: den Lauf nach dem Rad mit der gewünschten Technik und Belastungssteuerung beginnen.

5. Unsere Intensitätsbereiche verstehen

Die folgenden Werte sind Orientierungen innerhalb unserer Trainingsphilosophie. Schwellen, Laktatreaktionen und Belastungsempfinden sind individuell. Die Zonen werden anhand der Diagnostik und in Abstimmung mit deinem Coach festgelegt.

Kurzbezeichnung	Kurzbeschreibung	RPE	Beschreibung und Steuerung
Rekom	Regeneration	2	Sehr lockeres Training zur Erholung und Regeneration. Bei langer Dauer kann es zusätzlich ausdauerwirksam sein.
Z1	Ruhiges aerobes Training	2–3	Aerobes, ruhiges Training. Laktat ca. 0,8–1,2 mmol. Steuergrößen: RPE, Puls und Laktat.
Z2	Aerobes Training	3–4	Meist im Gefühl der Langdistanzintensität; aerobes Training bei höherer Geschwindigkeit bis zur individuellen aeroben Schwelle. Laktat ca. 1,5–1,7 mmol. Steuergrößen: RPE, Puls, Laktat, Pace beim Schwimmen/Laufen und Watt beim Radfahren.
KA	Kraftausdauer	4–5	Im Bereich von Z2; am Rad mit 50–65 U/min. Steuergrößen: RPE, Kadenz und Watt am Rad, Pace beim Schwimmen/Laufen, Laktat und Puls.
Z3	Tempotraining	5–6	Zwischen den individuellen Schwellen; anstrengend, aber gut umsetzbar. Beim Laufen beispielsweise Halbmarathon-Tempo bzw. -Gefühl. Laktat ca. 2,5–3,5 mmol. Steuergrößen: RPE, Laktat, Pace beim Schwimmen/Laufen und Watt.
Z4	Schwellentraining	7–8	An der individuellen anaeroben Schwelle, nicht darüber. Beim Schwimmen Laktat ca. 3,5–5 mmol. Steuergrößen: RPE, Laktat, Pace beim Schwimmen/Laufen und Watt am Rad. Bei Intervallen soll die letzte Wiederholung noch schneller möglich sein als die vorherige.
HIT / WIN	Hohe Intensität	8–9	HIT umfasst hochintensive Belastungen; WIN („Whatever It Needs“) richtet sich nach dem individuellen Entwicklungsbedarf. Es handelt sich um anaerobe bzw. sehr intensive Reize, aber nicht jede Einheit wird all-out absolviert. Steuergröße: RPE und die jeweilige Trainingsvorgabe.
S	Schnelligkeit	9–10	Bis maximal 12 Sekunden; möglichst schnelle Bewegungsausführung. Qualität und ausreichende Erholung stehen im Vordergrund.

Schwimmen in TrainingPeaks: Bitte trage immer die tatsächliche Zeit im Wasser und die tatsächlich geschwommenen Kilometer nach. Garmin-Daten sind beim Schwimmen häufig ungenau und nur eingeschränkt hilfreich. Entscheidend sind die tatsächlich absolvierten Werte.

6. Double Threshold – ein Spezialwerkzeug

Für ambitionierte, routinierte Age-Groupers und Performance-Athlet*innen kann Double Threshold ein ergänzendes Instrument sein. Dabei werden zwei kontrollierte Einheiten an einem Tag kombiniert. Die genaue Gestaltung hängt von Sportart, Ziel, individueller Physiologie und Gesamtbelastung ab.

Mögliche Varianten sind beispielsweise eine lockere Einheit im Bereich von LT1 und eine spätere kontrollierte Schwellenbelastung oder zwei passend gesteuerte Schwellenreize in unterschiedlichen Sportarten. Diese Varianten sind nicht gleichzusetzen und müssen individuell geplant werden.

Voraussetzungen

- Stabile Trainingskonstanz und Erfahrung mit strukturiertem Schwellentraining.
- Belastbare individuelle Trainingszonen und eine klare Kontrolle der Intensität.
- Ausreichende Energieversorgung, Schlaf und Regenerationsfähigkeit.
- Ein nachvollziehbarer Trainingszweck – nicht die bloße Absicht, mehr harte Arbeit zu sammeln.

Nach einem Double-Threshold-Tag folgt abhängig von der tatsächlichen Reaktion ein langer, ruhiger Tag, eine reduzierte Belastung oder ein Ruhetag. Ein langer Tag ist nicht automatisch Regeneration, nur weil er locker absolviert wird.

7. Regeneration gehört zum Training

Training setzt einen Reiz; die Anpassung entwickelt sich im Zusammenspiel mit Erholung und ausreichender Energieversorgung. Deshalb betrachten wir nicht nur die einzelne Einheit, sondern die Belastung über mehrere **Tag, Wochen, Monate und Jahre. Consistency is key.** Nachhaltige Leistungsentwicklung entsteht durch kontinuierliches Training über lange Zeiträume. Hab keine Angst vor Müdigkeit, lerne aber, normale Trainingsmüdigkeit von ungewöhnlicher oder anhaltender Erschöpfung zu unterscheiden und sprich diese mit deinem Coach an.

- Generell sollte jede Planänderung im Vorfeld mit deinem Coach abgestimmt werden. Hinterlege absehbare zeitliche Möglichkeiten möglichst genau in TrainingPeaks und/oder frage bei kurzfristigen Veränderungen per WhatsApp nach.
- Melde ungewöhnliche Müdigkeit, Schmerzen, Krankheitssymptome oder anhaltend schlechte Erholung frühzeitig. Dazu kannst du auf TrainingPeaks auch eine Bewertung nach Schulnoten geben, bei der du AE (allgemeine Ermüdung), ME (muskuläre Ermüdung) und S (Schmerzen außerhalb von Ermüdung) bewerten kannst.
- Ein Ruhetag oder eine Anpassung des Plans ist kein Scheitern, sondern kann die richtige Trainingsentscheidung sein.
- Versuche nicht, ausgefallene Einheiten automatisch nachzuholen, ohne die Gesamtbelastung mit dem Coach abzustimmen.
- Schlaf, Ernährung, Flüssigkeitsversorgung und Alltagsstress beeinflussen, wie gut du Training verarbeiten kannst.

8. RPE – deine persönliche Belastungsskala von 1 bis 10

RPE steht für „Rating of Perceived Exertion“ – die subjektiv empfundene Anstrengung. Du bewertest, wie fordernd sich eine Belastung für dich tatsächlich anfühlt. RPE ergänzt Watt, Pace, Herzfrequenz und Laktat; es ersetzt nicht automatisch alle anderen Informationen.

Bewerte die Anstrengung bezogen auf die aktuelle Einheit und ihre Aufgabe. Bei einer langen Ausfahrt kann sich die Belastung im Verlauf verändern. Gib deinem Coach nach Möglichkeit eine ehrliche Einschätzung, auch wenn sie nicht zu den Zahlen auf der Uhr zu passen scheint.

RPE	Empfinden	Orientierung
1	Extrem locker	Kaum Anstrengung; sehr leichte Bewegung oder Erholung.
2	Sehr locker	Entspannt; Atmung ruhig, Gespräche problemlos.
3	Locker	Leicht und nachhaltig; du könntest lange weitermachen.
4	Locker bis moderat	Etwas mehr Aufmerksamkeit nötig, aber gut kontrollierbar.
5	Moderat	Deutliches Trainingsempfinden; kontrolliert und stabil.
6	Anstrengend, aber kontrolliert	Du arbeitest bewusst; die Belastung ist noch gut steuerbar.
7	Hart	Hohe Konzentration nötig; nur begrenzt länger aufrechtzuerhalten.
8	Sehr hart	Starke Anstrengung; nur für begrenzte Abschnitte geeignet.
9	Extrem hart	Nahe an maximaler Anstrengung; nur kurz durchhaltbar.
10	Maximal	Maximaler Einsatz; praktisch nicht weiter steigerbar.

WICHTIG ZUR RPE-SKALA

RPE ist individuell. Eine RPE 5 kann sich bei Hitze, Schlafmangel, Stress oder Voreremüdung anders anfühlen als an einem erholten Tag. Das ist kein Fehler – genau diese Information ist wertvoll. RPE beschreibt die empfundene Anstrengung, nicht automatisch eine bestimmte Wattzahl, Pace oder Herzfrequenz.

So nutzt du RPE im Alltag

- Vor der Einheit: Wie fühlst du dich heute? Wie waren Schlaf, Stress und Erholung?
- Während der Einheit: Passt das Belastungsgefühl zur geplanten Intensität?
- Nach der Einheit: Welche RPE würdest du der Gesamtbelastung geben? War die Einheit kontrolliert?
- Bei deutlicher Abweichung: Informiere deinen Coach, statt die Belastung eigenständig immer weiter zu erhöhen.

9. Körpergefühl und Messwerte gehören zusammen

Wir messen, um Belastung und Entwicklung besser zu verstehen. Wir spüren, um im richtigen Moment die passende Entscheidung zu treffen. Daten zeigen uns wichtige Aspekte der Leistung; deine Wahrnehmung ergänzt sie um die Erfahrung, wie sich dein Körper an diesem Tag tatsächlich verhält.

Tagesform, Schlaf, Hitze, Wind, Stress, Ernährung und die Belastung der vergangenen Tage beeinflussen die Reaktion auf das Training. Deshalb erwarten wir nicht, dass jede Einheit bei gleicher Pace oder Leistung gleich leicht wirkt.

Wir wollen Athlet*innen entwickeln, die ihre Daten verstehen und gleichzeitig lernen, auf Atmung, Muskulatur, Bewegungsqualität, Konzentration und allgemeine Verfassung zu achten. Diese Fähigkeit ist im Training und besonders im Wettkampf wichtig, wenn äußere Bedingungen und Ermüdung die Belastung verändern.

10. Kommunikation mit deinem Coach

Gutes Coaching ist ein gemeinsamer Prozess. Je genauer du Rückmeldung gibst, desto besser können wir Training steuern und anpassen. Zahlen allein reichen nicht immer aus.

Hilfreiches Feedback enthält

Bitte dokumentiere nach jeder Einheit in TrainingPeaks: die RPE (1–10), ob die Belastung gleichmäßig war, Schlaf/Stress/Motivation/Erholung sowie Beschwerden oder technische Probleme. Du kannst dafür auch Schulnoten und die Kürzel AE (allgemeine Ermüdung), ME (muskuläre Ermüdung) und S (Schmerzen) verwenden.

- Wie hat sich die Einheit angefühlt (RPE 1–10)?
- War die Belastung gleichmäßig oder wurde sie im Verlauf deutlich schwerer?
- Wie waren Schlaf, Stress, Motivation und Erholung?
- Gab es Schmerzen, ungewöhnliche Beschwerden oder technische Probleme?
- Was sollte dein Coach über die Einheit wissen, das die Uhr nicht zeigen kann?

11. Über die Erwartungshaltungen

Erfolg ist die Übereinstimmung von Ergebnis und Erwartung

WIR ERWARTEN VON DIR

- Ehrliches Feedback und offene Kommunikation.
- Sorgfältige Umsetzung der geplanten Intensitäten.
- Eigenverantwortung und Bereitschaft, dazuzulernen.
- Frühzeitige Rückmeldung bei Problemen oder Veränderungen.

DU DARFST VON UNS ERWARTEN

- 100 % Commitment zu den gemeinsam mit dir erarbeiteten Zielen.
- Eine Planung, die deine Ziele und Voraussetzungen berücksichtigt.
- Begründete Trainingsentscheidungen und klare Schwerpunkte.
- Anpassungen, wenn deine Entwicklung oder Situation es erfordert.
- Eine Zusammenarbeit, in der deine Zeit, deine Daten und dein Empfinden ernst genommen werden.

12. Zyklusbasiertes Training

Es besteht die Möglichkeit euren Zyklus zu tracken und eure Zyklusphasen mit uns zu teilen.

Je nach individueller Abstimmung und Erfahrungswerten, werden wir spezifisch darauf eingehen.

Oft ist es bedeutend die Zyklusphase zu kennen und „unerwartet schlechtere“ Ergebnisse bei Wettkampf und Training damit erklären zu können.

Das beruhigt und verzeiht und gibt daher mehr Zuversicht und Energie fürs nachhaltige Training.

13. Die wichtigsten Merksätze – kurz zusammengefasst

Ziel und Haltung

- **Dein Ziel gehört dir.** Wir committen uns zu deinem Ziel, solange du dich selbst dazu committest.
- **Ziele dürfen sich verändern.** Wir sprechen offen darüber und passen die Strategie gemeinsam an.
- **Jedes Ziel verdient Respekt.** Vom ersten Triathlon bis zur WM-Qualifikation.

Training

- **Umfang:** So viel, wie du nachhaltig verträgst, um dir eine gute Basis zu schaffen.
- **Intensität:** Das Trainingsziel ist dann erreicht, wenn du alles dazu getan hast, um es zu erreichen
- **LIT:** Locker ist locker – auch wenn du dich an diesem Tag besonders gut fühlst.
- **MIT:** Kontrolliert und nicht schneller als geplant. Qualität heißt: den vorgesehenen Reiz setzen.
- **HIT und WIN:** Gezielte Reize mit klarem Zweck – passend, nicht einfach härter.
- **Double Threshold:** Ein Spezialwerkzeug für ausgewählte, belastbare Athlet*innen.

Erholung und Steuerung

- **Regeneration ist Teil des Trainings.** Consistency is key – über Tage, Wochen, Monate und Jahre.
- **Planänderungen abstimmen.** Ausgefallene Einheiten nicht eigenständig nachholen; ein Ruhetag ist kein Scheitern.
- **RPE und Körpergefühl** sind wichtige Trainingsinformationen.
- **Messwerte unterstützen die Entscheidung** – sie ersetzen nicht die Wahrnehmung.

Zusammenarbeit

- **Feedback nach jeder Einheit in TrainingPeaks:** RPE, Verlauf, Schlaf/Stress/Erholung und Beschwerden (AE, ME, S).
- **Schwimmen:** Tatsächliche Zeit im Wasser und geschwommene Kilometer nachtragen.
- **Probleme früh melden.** Ungewöhnliche Müdigkeit, Schmerzen oder Krankheitssymptome sofort ansprechen.
- **Zyklus teilen (optional):** Hilft, Schwankungen in Training und Wettkampf einzuordnen.

TRIATHLONWERKSTATT
Dein Ziel. Dein Weg. Deine Leistung.
Individuell. Systematisch. Leistungsorientiert.

Hinweis

Dieser Guide beschreibt die allgemeinen Prinzipien der Triathlonwerkstatt. Dein individueller Trainingsplan, deine Diagnostik und die Abstimmung mit deinem Coach haben Vorrang, wenn es um konkrete Trainingsvorgaben geht. Bei Krankheit, Schmerzen oder ungewöhnlichen Beschwerden soll Training nicht einfach nach Plan fortgesetzt werden; informiere deinen Coach und hole bei Bedarf medizinischen Rat ein. Du bestätigst ausdrücklich, dass du gesund und sportlich belastbar bist. Wir empfehlen dringend, vor dem Abschluss eines Trainingsvertrags und im Anschluss jährlich die sportliche Belastbarkeit von einem Arzt sowohl internistisch als auch orthopädisch bestätigen zu lassen.

Werde Teil der Triathlonwerkstatt

Interessiert?

Dann bewirb dich hier für eines unserer Pakete!



www.triathlonwerkstatt.at/coaching

Mehr aus der Triathlonwerkstatt

Camps

Gemeinsam trainieren, gezielt besser werden



triathlonwerkstatt.at/camps

Unser Verein

Werde Teil unseres Vereins



triathlonwerkstatt.at/community

Road to Worlds

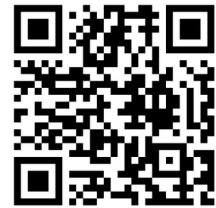
Dein Weg zur Weltmeisterschaft



triathlonwerkstatt.at/road-to-worlds

Schwimmkurse

Sicherer und effizienter im Wasser



triathlonwerkstatt.at/swim