

Matt Dixon

HOCHEFFIZIENTES
TRIATHLON-
TRAINING

für die Langdistanz

riva

Einleitung

Triathlon ist eine komplexe Sportart, die einzigartige Herausforderungen mit sich bringt. Sie verlangt ein hohes allgemeines Fitnessniveau und Fertigkeiten in drei unterschiedlichen Disziplinen, für die man viel Ausrüstung benötigt. Außerdem setzt Triathlon unablässige Motivation, Fokussierung und viele Trainingsstunden voraus. Es überrascht nicht, dass diese Sportart gerade ehrgeizige Menschen anzieht, die trotz beruflicher und familiärer Verpflichtungen das große Ziel haben, an Ironman- und Ironman-70.3-Wettkämpfen erfolgreich teilzunehmen.

Auch wenn jeder Triathlon als Hobby oder Ausgleich betreiben kann, muss man doch permanent Einsatz zeigen, wenn man sich verbessern will. Man benötigt eine fokussierte Einstellung und ein hohes Maß an Disziplin, um zu trainieren und Wettkämpfe zu bestreiten, ohne seine Arbeit, seine Familie und sein soziales Umfeld zu vernachlässigen. Das ist leichter gesagt als getan, vor allem für Menschen, die nicht viel Freizeit haben.

In vielen Fällen sieht die Wirklichkeit so aus, dass Triathlon einen Sportler völlig einnimmt, insbesondere wenn er für einen Ironman trainiert. Wahrscheinlich haben Sie es schon selbst erlebt oder bei Ihren Freunden oder Trainingspartnern gesehen. Manche Menschen strengen sich so sehr an, um ihre Ziele im Triathlon

zu erreichen, dass der Rest ihres Lebens darunter leidet. Sie widmen sich vollkommen dem Sport, erwerben die nötige Ausrüstung, beginnen mit dem Training und melden sich für einen Wettkampf an – nur um festzustellen, dass ihnen alles zu viel wird und sie sowohl beim Training als auch in anderen Aspekten ihres Lebens nicht hinterherkommen. Sie investieren noch mehr Zeit und Energie in ihr Training, aber das führt zu Erschöpfung und Nervosität. Plötzlich können sie ihre Arbeit nicht mehr so gut erledigen, schlafen schlecht, ernähren sich ungesund und werden anfällig für Krankheiten. Hinzu kommen möglicherweise Unstimmigkeiten in der Partnerschaft oder in der Familie. Ungeachtet des wachsenden Drucks gehen diese Sportler weiterhin an ihre Grenzen.

Bei meinen sportlichen Aktivitäten als Eliteschwimmer und Profitriathlet befand ich mich in einer ähnlichen Situation. Wenn ich heute über meine Karriere nachdenke, ist es offensichtlich, dass ich eine sehr hohe Arbeitsmoral hatte und bereit war, mehr zu leisten als meine Konkurrenten. Auch wenn ich im Schwimmen das Finale der Vorausscheidung für die Olympischen Spiele erreichte und in meiner Triathlonlaufbahn einige Profirennen gewann, schöpfte ich mein Potenzial nicht aus und erlitt schließlich ein Burn-out. Die Ursache für mein Leistungsdefizit lag eindeutig darin, dass ich keinen umfassenden Trainingsansatz hatte. Trotz meines Studiums der Sportphysiologie und meiner Erfahrung als Trainer von College-Schwimmern strukturierte ich meine Workouts nicht richtig und optimierte mein Ausdauertraining nicht mit den entscheidenden Erfolgsbausteinen Kraft, Ausdauer, Ernährung und Regeneration. Heute bezeichne ich diese vier als Pfeiler, auf denen die Leistungsfähigkeit basiert, denn unabhängig von ihrer Erfahrung müssen alle Athleten an jedem dieser Bereiche arbeiten und sich in jedem weiterentwickeln, um erfolgreich zu sein. Sie bilden die Grundlage und den Rahmen der Trainingspläne für alle Sportler bei Purple Patch.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen sagen, dass es einen realistischen, nachhaltigen und lebensbejahenden Weg zum Erfolg gibt. Das Beste an ihm ist, dass er Ihnen auch helfen wird, Herausforderungen im Leben außerhalb des Sports zu meistern. Dieser Weg verlangt nicht, dass Sie dem Training möglichst viele Stunden pro Woche widmen. Stattdessen basiert er darauf, die verfügbaren Stunden optimal zu nutzen. Das Ziel besteht darin, das Training, das in ihr Leben passt, auf

qualitativ höchstmöglichem Niveau zu gestalten, ohne dass Sie andere wichtige Bereiche Ihres Lebens vernachlässigen müssen. Das neue Trainingsrezept führt vielleicht dazu, dass Sie in den meisten Wochen konstant weniger Trainingsstunden verbuchen als bisher, aber die Mission lautet, diese Trainingsstunden sehr effektiv zu machen. Alles hängt davon ab, was für Sie gut funktioniert.

Dadurch, dass ich mehrere Profi- und Altersklassenweltmeister sowie Dutzende sehr erfolgreiche Amateure trainiert habe, die extrem viele Verpflichtungen haben, konnte ich ein umfassendes Konzept und eine umfassende Methodik entwickeln, Triathlontraining und -wettkämpfe in ein Leben mit vollem Terminkalender zu integrieren. Ich habe dieses Buch für jeden geschrieben, der einen umsetzbaren Plan erstellen und verwirklichen möchte. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie vorausschauend planen, im Laufe des Trainings pragmatische Entscheidungen treffen und Anpassungen vornehmen und, falls nötig, Workouts streichen oder verkürzen, ohne dass dabei Schlüsseleinheiten beeinträchtigt werden. Ich selbst habe das Konzept und die Philosophie, die in diesem Buch erläutert werden, genutzt, um mittlerweile Hunderten von Sportlern zu helfen, ihre Langdistanz-Triathlonziele zu erreichen.

Wie mein vorheriges Buch habe ich dieses Buch für ambitionierte, leistungsorientierte Altersklassenathleten geschrieben. Es handelt aber nicht nur von Triathlontraining. Die Vorbereitung auf einen Ironman oder Ironman 70.3 ist eine Metapher für etwas viel Größeres. Ja, dieses Buch wird Ihnen helfen, die Ironman-Herausforderungen zu bewältigen, es soll aber auch helfen, eine nachhaltige Trainings- und Wettkampfplanung zu betreiben, die auch übergeordneten Zielen im Berufs- und Privatleben dient. Ich habe dieses Buch geschrieben, um Ihnen zu helfen, Ihre Ironman-Ziele zu erreichen und alles, was damit verbunden ist.

Training muss Sie nicht von der Arbeit ablenken, Sie davon abhalten, Zeit mit Ihrer Familie zu verbringen oder Verpflichtungen zu erfüllen. Es setzt nicht voraus, dass Sie monatelang wie ein Mönch leben. Wenn Sie ein ausgefülltes Arbeitsleben haben, sollte Triathlon Ihnen Spaß bereiten und Sie glücklich machen. Warum sollten Sie den Sport sonst betreiben? Es ist möglich, so zu trainieren und an Wettkämpfen teilzunehmen, dass es Ihre Gesundheit verbessert und Ihrer Seele guttut, wodurch Sie sich etwas Gutes tun. Sie können eine bessere Version

von sich werden und Sie werden feststellen, dass Sie sich dadurch im Beruf besser konzentrieren und kritischer denken sowie Ihre Beziehungen besser pflegen können.

Ist diese Herangehensweise kontrovers? Auf jeden Fall. Sie widerlegt die vorherrschende Ansicht, dass Triathlon eine selbstsüchtige Aktivität ist, die alles andere ausschließt und zwischen Ihnen und Ihrer Familie und Ihren Freunden steht. Kritiker meines Ansatzes sind die Art von Besessenen, die sich selbst bestrafen – und dabei wahrscheinlich nicht einmal richtig trainieren. Stur jagen sie unerreichbaren Zielen hinterher, die definitiv nicht nachhaltig sind. Diese Einstellung kann viele Triathleten zugrunde richten und dadurch ihre Ergebnisse im größeren Zusammenhang des Lebens bedeutungslos machen.

Die Herangehensweise, die ich in diesem Buch vorstelle, erfordert Mut. Wenn Sie sich für diesen Weg entscheiden, dürfen Sie nicht über den Zaun zu den Sportlern schauen, die viele Stunden und Kilometer schrubbten. Sie müssen sich auf Ihre Bedürfnisse (und die Bedürfnisse der Menschen, die Ihnen nahestehen) konzentrieren und dürfen nicht in die Falle tappen, sich einzureden, Sie müssten mehr tun. Dieses Buch ist nichts für jemanden, der Leistung um jeden Preis anstrebt. Das Buch zählt nicht alles Menschenmögliche auf, was Sie tun könnten, um schneller zu werden.

Es ist mehr als möglich, mit begrenzter Trainingszeit Fortschritte zu erzielen, und ich bin der festen Überzeugung, dass fokussiertes Training den besten Weg zum Erfolg darstellt. Mein 14-Wochen-Wettkampfvorbereitungsplan wird Ihnen zeigen, wie es funktioniert, aber ich hoffe, dass Sie über den Trainingsplan und Ihre Ziele für die anstehenden Wettkämpfe hinausblicken. Befolgen Sie dieselben Prinzipien auch in Ihrem übrigen Leben, denn dort gute Leistungen zu erbringen, ist das Wichtigste. Dieses Buch zeigt, wie Sie einen anpassbaren, pragmatischen Trainingsansatz erfolgreich umsetzen können, sowohl in Bezug auf Zeitmanagement als auch durch Gewohnheiten, die der Leistungsfähigkeit erwiesenermaßen zuträglich sind. Wenn Sie die Prinzipien befolgen und innerhalb des Rahmens agieren, der in diesem Buch erläutert wird, tätigen Sie eine wichtige Investition in sich selbst, die den Wert jedes Aspekts Ihres Lebens steigert und Sie in jedem Bereich leistungsfähiger macht.

FALLBEISPIEL: DER WEG IST DAS ZIEL

Der CEO Michael Concannon, Gründer von drei Software-Unternehmen aus San Francisco, setzte sich das Ziel, seinen ersten Ironman zu bestreiten. Ein solches Vorhaben ist nichts ungewöhnliches, aber Michael wollte den Ironman nicht für ein Ehrenabzeichen finishen. Er ist ein intelligenter, hoch motivierter Mann und strebt danach, mehr aus seinem Leben zu machen.

Als Kind und Jugendlicher trieb er keinen Sport im Verein, aber als Erwachsener lief er manchmal oder fuhr Rad. Nach der Geburt seiner Tochter brachte er sich selbst das Schwimmen bei und sechs Jahre später nahm er an ersten Triathlons über die olympische Distanz teil. Als es ihm immer mehr Spaß bereitete, für Wettkämpfe zu trainieren und seine Fitness zu steigern, suchte er nach einem Weg, den Sport und seine vielen Verpflichtungen unter einen Hut zu bringen.

Als ich begann, mit Michael zu arbeiten, beschlossen wir, seine Trainingszeit auf durchschnittlich 12 bis 13 Stunden pro Woche herunterzuschrauben. Er hätte mehr Zeit mit seiner Familie oder bei der Arbeit opfern können, aber es stellte sich heraus, dass weniger Trainingsstunden ausreichten, um eine gute Leistung zu erbringen und sich hervorzutun. Michael lernte, wenn nötig, Schlüsseltrainingseinheiten zu verkürzen oder unterstützende Einheiten zu streichen. Da wir einen dauerhaft umsetzbaren Trainingsplan für ihn erstellt hatten und er sich nicht ständig am Rande des Übertrainings bewegte, hatte er Tag für Tag und Woche für Woche genügend Energie. Zusammen mit einer gesunden Ernährung und gesunden Schlafgewohnheiten sorgte Michaels Training dafür, dass er sich bei der Arbeit frisch fühlte und auch zu Hause mit seiner Frau und seinen drei kleinen Kindern aktiv sein konnte.

Michael plante sein Training vorausschauend und reservierte die Zeit für Meetings, die er brauchte. So konnte er sich während seiner Workouts fokussieren, was sich auszahlte, weil er mit neuer Energie ins Büro zurückkehrte. Letztendlich lernte er, das zu kontrollieren, was er kontrollieren konnte (sein Training), und sich an die Unvorhersehbarkeit der Ereignisse in seinem Unternehmen und den Alltagstrubel seiner Familie anzupassen. Michael gibt zu, dass ein Schwimmtraining um halb fünf eine Herausforderung darstellt, aber er geht trotzdem zweimal pro Woche morgens ins Schwimmbad. Er weiß, wie wichtig dieser Trainingsblock für das Erreichen seiner Ziele und als Ausgleich zum Rest des Tages ist.

Wenn er geschäftlich einmal quer über den Kontinent nach New York fliegen muss, passt er sein Training vor, während und nach der Reise an. Ist er erschöpft und weiß, dass

er eine bestimmte Einheit auslassen muss, um ein Projekt für die Firma fertigzustellen oder etwas mit seiner Familie zu unternehmen, dann tut er es einfach. Das beunruhigt ihn nicht mehr, denn er profitiert im Training, in Bezug auf seine Gesundheit und seine täglichen Verpflichtungen davon. Außerdem haben auch seine Frau und seine Kinder auf ihre Art Gefallen am Sport gefunden. Sie wissen Teamarbeit, Ausdauer und mentale Stärke zu schätzen und verstehen, warum Michaels Triathlonziele wichtig sind. Er nimmt eine Vorbildfunktion für die gesamte Familie ein.

TEIL 1

DER WEG ZU MEHR LEISTUNG

1

Die Einstellung

Wenn Sie im Triathlon vorankommen möchten, besteht der erste Schritt darin, die richtige Einstellung zu entwickeln. Erfolg im Triathlon setzt voraus, dass Sie eine komplexe Reihe von sich ständig verändernden Herausforderungen bewältigen. Auch wenn man Triathlon als eine einzige Sportart, Schwimmen-Radfahren-Laufen, begreifen sollte, besteht es aus drei komplexen Disziplinen, die man vor dem Hintergrund von Alltagsstress und Erschöpfung beherrschen muss. Diese Sportart verlangt, dass man sich viel Ausrüstung zulegt, viele Stunden in zielgerichtetes Training investiert sowie der Energie- und Flüssigkeitszufuhr und der Regeneration besondere Aufmerksamkeit schenkt. Je länger der Triathlon, desto herausfordernder wird das Puzzle. Es gibt keine einfache Erfolgsformel für einen ehrgeizigen Triathleten, der ein ausgefülltes Leben hat und jede Woche seinen Verpflichtungen im Beruf, bei seiner Familie und in seinem sozialen Umfeld nachkommen muss. Wenn Sie allerdings die richtige Einstellung haben, die auf einer vernünftigen Work-Life-Balance, Pragmatismus und Anpassungsfähigkeit basiert, ermöglicht Ihr Weg es Ihnen, optimal vorbereitet bei einem Wettkampf zu starten und Ihre beste Leistung abzurufen. Dieses Streben ist befriedigend und erneuert Ihre Motivation, auf noch bessere Ergebnisse hinzuarbeiten und Möglichkeiten

zu finden, wie Sie sich auch in anderen Bereichen Ihres Lebens stetig verbessern und weiterentwickeln und Ziele erreichen können.

Im Rahmen Ihrer Triathlonpraxis haben Sie Vorgehensweisen gefunden, mit denen Sie gut zurechtkommen, und Sie haben einige Erfolge errungen, aber niemand macht immer alles richtig. Trotz größter Anstrengung und Hunderten von Trainingsstunden kann man am Wettkampftag sein Potenzial häufig nicht ausschöpfen und ist enttäuscht. Viele Sportler können sich die Ursache nicht erklären, vor allem, wenn sie auf Kosten aller anderen Dinge in ihrem Leben jede Menge Arbeit investiert haben. Hierin liegt einer der krassesten Fehler, der sehr vielen Triathleten zu schaffen macht. Eine schlechtere Leistung zu erbringen als erwartet, kann gewöhnlich auf eine nicht hilfreiche Einstellung zurückgeführt werden.

Ihre Einstellung ist deutlich wichtiger als spezielle Workouts und Intervalle. Oft spreche ich mit Sportlern über das Konzept ihres *Potenzials im Kontext des Lebens, das sie führen*. Viele Triathleten schöpfen ihr Potenzial nie aus. Es ist schwierig, all die Trainingsstunden zu absolvieren (aufgrund von Erschöpfung, schlechter Zeiteinteilung oder eines zu umfangreichen Trainingsplans), es ist nicht möglich, präsent und fokussiert genug zu sein, um effektiv zu trainieren, oder der Fokus auf das Training führt dazu, dass sie sich in anderen Bereichen des Lebens abgelenkt und überfordert fühlen. Selbst wenn Athleten versuchen, das Training zwischen ihre anderen wichtigen täglichen und wöchentlichen Verpflichtungen zu quetschen, wird es für sie immer schwieriger, die gewünschten Ergebnisse zu erreichen. Diese Art des Drucks, den Sportler sich selbst machen, endet in einer Spirale, die sich nach unten dreht und chronische Erschöpfung, Überlastungsverletzungen, Frustration, Enttäuschung und Burn-out zur Folge hat.

Letztendlich setzt langfristiger, nachhaltiger Erfolg einen Schlussstrich und einen Neubeginn in allen Bereichen Ihres Lebens im Stress voraus. Die gute Nachricht lautet aber: Wenn Ihnen das gelingt, sollten Sie nicht nur in der Lage sein, Ihre Triathlonziele zu erreichen, sondern Sie werden auch eine Plattform schaffen, um in Bezug auf Gesundheit, Arbeit und das Leben im Allgemeinen erfolgreich zu sein.

DIE BALANCE ZWISCHEN SPORT UND LEBEN FINDEN

Es ist nur natürlich, sich auf der Suche nach einem effektiven Leistungsmodell diejenigen anzusehen, die großartige Ergebnisse erreichen. Traditionell lassen sich Amateurtriathleten und viele Trainer von Weltklassemportlern inspirieren, studieren deren Herangehensweise und ahmen deren Training nach. Auch wenn man von Profis sicherlich viel über Training und Wettkämpfe lernen kann, ist es ein Fehler zu versuchen, auf Amateurniveau einen Profiansatz zu imitieren, vor allem, wenn man noch viele andere Verpflichtungen im Leben hat. Professionelle Triathleten trainieren viel mehr Stunden pro Woche, als Sie es können, und können mehr Zeit, Mühe und Ressourcen ins Training und in die Regeneration investieren, weil Triathlon nun einmal ihre Vollzeitarbeit ist.

Die Programme, die ich für professionelle Athleten entwickle, zielen einzig und allein auf Weltklasseleistungen ab. Viele Trainer empfehlen, dass Amateurtriathleten eine abgespeckte, aber ähnliche Version eines solchen Trainingsplans befolgen sollten, um den deutlich weniger Trainingsstunden pro Woche Rechnung zu tragen. So einfach ist es aber nicht. Ein viel beschäftigter Amateur, der sowohl durch seine sportlichen Fähigkeiten als auch durch andere Verpflichtungen eingeschränkt ist, entwickelt mit einem Trainingsplan, der an die Vorbereitung eines Profis angelehnt ist, schlechte Angewohnheiten und keine höhere Leistungsfähigkeit. Wenn ein Athlet nie in der Lage ist, die Vorgaben des Trainingsplans effektiv zu erfüllen, zieht das Misserfolg nach sich, öffnet die Tür für viele Folgefehler und führt letzten Endes zu Überlastung und Erschöpfung.

Ich glaube an Amateure, die im Kontext eines ausgeglichenen Lebens nach Leistung streben. Das Ziel besteht nicht darin, sich auf Kosten Ihres übrigen Lebens für Kona zu qualifizieren, bei einem Ironman 70.3 in Ihrer Altersklasse auf dem Podium zu stehen oder einfach nur die Zeit von einem vorherigen Rennen zu verbessern. Leistung sollte auf Gesundheit aufbauen. Ein Ansatz, der auf Pragmatismus und Anpassungsfähigkeit beruht sowie Ihre Lebenssituation, Physiologie und Ihren Fokus berücksichtigt, wird Sie auf den Weg zu ständigem Fortschritt und Erfolg bringen.

Lebensverhältnisse sind individuell, aber ein paar Grundsätze treffen auf beinahe jeden in dieser Sportart zu. Als Erstes müssen Sie Ihr Leben betrachten und

überlegen, wie Triathlon dort hineinpasst. Dieser Kontext sieht bei Profis und aufstrebenden Altersklassenathleten vollkommen unterschiedlich aus. Ein Profitriathlet »bringt« das Training nicht irgendwie »unter«; es bestimmt sein Leben, und die Maximierung der Leistungsfähigkeit steht an erster Stelle.

Profisportler stellen auf viele Arten ein Barometer für Leistungsfähigkeit dar. Sie sind unsere Probanden, anhand derer wir lernen, wie verschiedene Trainingsreize sich auf den Körper auswirken. Die Trainings-/Anpassungsgleichung vereinfacht sich, wenn man die Variablen isolieren kann. Die Möglichkeiten, die körperlichen Grenzen eines Sportlers zu verschieben, um eine positive Leistungsanpassung zu erzielen, nehmen mit entsprechenden Möglichkeiten für Pausen- und Regenerationszeiten zu. Auch der speziellere Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln verbessert die Parameter für Leistungssteigerungen.

Wenn ich Profi- oder Weltklasseamateurtriathleten betreue, versuche ich, alle Faktoren, die ihre Sport-Leben-Gleichung aus dem Gleichgewicht bringen können, zu unterdrücken. Das bedeutet, ich reduziere ihre Leben auf einfache Komponenten. Dabei ziele ich nicht auf eine Maschinenmentalität ab, wie man sie früher aus den Ostblock-Staaten kannte. Ich glaube fest daran, dass Profisportler gesund und glücklich sein und Beziehungen pflegen können, aber der Beruf, den sie gewählt haben, ist Weltklasse-Triathlonleistung. Daher spiegelt unser gemeinsamer Ansatz dieses Ziel wider. Ich habe Athleten beim Übergang vom Amateur- zum Profiniveau trainiert. Dieser Wechsel beinhaltet eine massive Veränderung der Denkweise, die zeigt, warum die Herangehensweise eines Profis nicht zu Amateursportlern passt.

FALLBEISPIEL: VOM HOEFFIZIENTEN TRAINING ZUM PROFISPORT

Als ich begann, Sarah Piampiano zu trainieren, war sie eine erfolgreiche Amateurtriathletin, die als Investmentbankerin an der Wall Street lange, anstrengende Arbeitstage hatte. Sie konnte schon auf ein paar Jahre Erfahrung im Triathlon zurückblicken, aber ihr fiel es schwer, genug Zeit fürs Training zu finden.

Die ersten bescheidenen Erfolge und positive Veränderungen in ihrem Leben brachten Sarah dazu, regelmäßig zu trainieren, dennoch war das, was sie tat, war auf lange Sicht nicht

durchzuhalten. Vielmehr beschränkte es sowohl den Erfolg bei ihrer anspruchsvollen Arbeit als auch bei ihrer beginnenden Triathlonkarriere. Zusätzlich zu den vielen Arbeitsstunden an der Wall Street versuchte sie, jede Woche 12 bis 16 Stunden zu trainieren. Sie hatte kaum Zeit für Pausen und Regeneration und konnte sich erst recht nicht auf die richtige Ernährung sowie Energie- und Flüssigkeitszufuhr konzentrieren. Dadurch wurde sie anfälliger für Krankheiten und fühlte sich aufgrund von Schlafmangel häufig erschöpft.

Schließlich beschloss Sarah, ihre wöchentliche Arbeitszeit auf 30 Stunden zu reduzieren und sich mehr auf ihre Schlüsseltrainingseinheiten zu konzentrieren. Außerdem begriff sie, dass die Balance zwischen Sport und Leben es manchmal nicht zuließ, dass sie sämtliche unterstützende Einheiten in ihrem Trainingsplan durchführte. Sofort fühlte sie sich erholter, und ihre Leistungsfähigkeit stieg. Sarah erreichte so gute Ergebnisse, dass sie Ende 2011 beschloss, Profi zu werden. Anfang 2012 kündigte sie ihren Job bei der Bank – im Alter von 31 Jahren, wenn Menschen sich normalerweise mehr auf ihre Karriere konzentrieren. Nicht alle ihre Verwandten, Freunde und Kollegen verstanden diese Entscheidung, aber sie wusste, dass sie ihr die Chance eröffnen würde zu sehen, wie gut sie im Triathlon sein konnte. Kurz danach gewann sie den Ironman 70.3 in New Orleans und belegte später den 23. Platz bei den Ironman-Weltmeisterschaften in Kona.

Damit Sarah ihre Leistungsfähigkeit als Profi ausschöpfen konnte, musste das Training an oberster Stelle stehen, und sie musste die anderen Aspekte ihres Lebens daran anpassen. Ihr Wochenplan wuchs auf drei bis vier Trainingsaktivitäten pro Tag. Die erhöhten Trainingsreize erforderten mehr Regeneration. Sarah musste nicht nur angemessenen Pausen und Erholung Raum einräumen, sondern auch mehr Wert auf Energie- und Flüssigkeitszufuhr legen, um ihre Trainingsziele zu erreichen.

Dieser Übergang war schwer, und Sarah setzte sich selbst unter Druck, weil sie die Entscheidung, ihren gut bezahlten Job zu kündigen, rechtfertigen wollte. Zu Beginn machte sie den Fehler, so hart zu trainieren, dass sie mit der Intensität nicht zurechtkam. Mittlerweile hat Sarah aber das Gleichgewicht gefunden und einen nachhaltigen Trainingsplan entwickelt. In den letzten Jahren stand sie bei zahlreichen Ironman- und Ironman-70.3-Rennen auf dem Podium, gewann mehrere Ironmans und belegte bei den Ironman-Weltmeisterschaften 2015 den siebten Platz.

Was hat das mit Ihnen zu tun? Auch wenn manche Amateurtriathleten mehr Zeit fürs Training haben als andere, hat die Mehrheit nicht die Gelegenheit, den Fokus auf ihre Triathlonziele zu legen. Sie müssen den Sport mit Blick auf Ihre anderen Verpflichtungen angehen und berücksichtigen, wie diese sich im Laufe des Tages, der Woche, des Monats und des Jahres entwickeln. Sie müssen vielleicht in vielen anderen Bereichen eine Leistung erbringen, sei es im Beruf, als Elternteil, bei einem Ehrenamt oder anderen Freizeitbeschäftigungen. Natürlich wollen auch Sie Ihre Version eines ausgezeichneten Triathlonergebnisses erreichen. Ob Sie eine Amateurweltmeisterschaft gewinnen, sich für Kona qualifizieren oder zum ersten Mal die Ziellinie bei einem Ironman 70.3 überqueren möchten – der rote Faden ist der Wunsch, sich zu verbessern.

Statt Ihr Leben um den Sport herum zu planen, müssen Sie hartes Training im richtigen Kontext durchführen, um ihm die angemessene Aufmerksamkeit zu schenken. Im Gegensatz zu Sarahs Situation als Profi, die mehr Unnachgiebigkeit und Kontinuität im Training zulässt, sorgen die vielen Variablen in Ihrem Leben dafür, dass Sie sich ständig anpassen und pragmatische Entscheidungen treffen müssen. Wenn Sie Vollzeit arbeiten, haben Sie vielleicht nur für eine, maximal zwei Schlüsseltrainingseinheiten pro Tag Zeit. Vielleicht müssen Sie sie auch mit Geschäftsterminen, Präsentationen, Deadlines, Geschäftsreisen und verschiedenen familiären, sozialen und Haushaltspflichten in Einklang bringen.

Als Trainer sehe ich regelmäßig, dass Sportler die Motivation, die zu ihrem unstillbaren Verlangen nach Erfolgen im Triathlon führt, auch auf den Rest ihres Lebens anwenden. Die meisten Athleten, die ich betreue, führen – in unterschiedlichem Maße – wunderbare Leben mit vielen Beschäftigungen, die die Stunden, in denen sie wach sind, ausfüllen. Sie bringen die vielen familiären Verpflichtungen, ihr Sozialleben, Urlaube, Reisen (und die Liste geht noch weiter) und sehr erfolgreiche Karrieren unter einen Hut und streben entschieden in jedem Bereich herausragende Leistungen an. Ich habe schon oft beobachtet, dass erfolgreiche Geschäftsleute und Unternehmer ihre sportlichen Fortschritte auf ihre Familien, Beziehungen und Freundschaften übertragen haben.

Als Trainer erkenne und respektiere ich, dass diese Verpflichtungen wichtig und unveränderbar sind. Schließlich sind Sie nicht *nur* ein Triathlet; Sie haben