

A black and white close-up portrait of Roy Hinnen, a man with long hair, looking directly at the camera with a serious expression. The lighting is dramatic, highlighting the texture of his skin and the intensity of his gaze.

S

Sportwelt  
Verlag

**ROY HINNEN**

**100%**  
**TRIATHLON**

## **Impressum**

Titelfoto: [www.tabeavogel.ch](http://www.tabeavogel.ch)  
Cover und Layout: [www.gutdesign.ch](http://www.gutdesign.ch)  
Hemd: [www.andreahinnen.com](http://www.andreahinnen.com)

Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe  
Redaktion: Christine Waitz, Brigitte Caspary

1. Auflage, Dezember 2020  
© Sportwelt Verlag  
Luthmerstraße 14  
65934 Frankfurt am Main  
[mail@sportwelt-verlag.de](mailto:mail@sportwelt-verlag.de)  
[www.sportwelt-verlag.de](http://www.sportwelt-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten, einschließlich derjenigen des auszugsweisen Abdrucks sowie der photomechanischen und elektronischen Wiedergabe.

Autor, Herausgeber und die zitierten Quellen haften nicht für etwaige Schäden, die aufgrund der Umsetzung ihrer Gedanken und Ideen entstehen. Die Lektüre dieses Buches kann kein Ersatz für eine Rücksprache mit Ihrem Arzt, Trainer oder Physiotherapeuten sein.

ISBN Print 978-3-941297-47-0  
ISBN eBook 978-3-941297-48-7

Weitere Titel im Internet unter [www.sportwelt-verlag.de](http://www.sportwelt-verlag.de)



Sportwelt  
Verlag

**ROY HINNEN**

# **100%** **TRIATHLON**

**100 Fragen aus 20 Jahren Coaching**



## Inhalt

Stichwortverzeichnis	6
Vorwort	11
Leistungssteigerung	14
Schwimmen	33
Radfahren	43
Aerodynamik	75
Laufen	89
Leistungsdiagnostik	101
Trainingssteuerung	109
Ergänzendes Training	124
Höhentraining	131
Rückschläge & Niederlagen	137
TriCommunity	146
Doping	161
Ernährung	168
Gesundheit & Work-Life-Balance	182
Wettkampf	190
Frauen im Triathlon	205
TriLife	211
Bonusfragen	243
Triathlon-Kōans	252
Fragenverzeichnis	269
Glossar	280
Feedback an dich	282
Fazit	287

# Stichwortverzeichnis

## Symbole

4-Minuten-Test 31, 54, 56, 64, 65, 117, 126  
70.3 22, 29, 43, 56, 147, 155, 173, 182, 198

## A

Aero-Bahntest 80, 81, 86, 87  
Aerobes Training 19, 28, 56, 57, 60, 92, 96, 101, 111, 118, 119  
Aerodynamik 43, 75-87, 147, 161, 246  
Aero Fitting 87  
Aeroposition 43, 44, 46, 77, 79, 82, 84, 86  
Aerotest 78, 79, 80, 81, 86, 87  
Aerotune 77, 79  
Aggressionen 218 ff.  
Alkali-Loading 15, 245  
Anaerobe Schwelle 19, 57, 60, 61, 83, 92, 97, 120  
Anaerobes Training 28, 56, 57, 59, 92, 96, 112  
Angst 37, 141, 142, 215  
Anne Haug 151  
Anti-Baby-Pille 208, 209  
Arild Tveiten 148, 149  
Atemtechnik 190, 191  
Athletiktraining 20, 21, 46, 124  
Average-Watt 52, 53

## B

Back-to-Back-Training 89, 122, 137  
Ben True 151, 227  
Best Bike Split 54, 66, 67  
BESTZEIT (Offenburg) 175, 176  
Beta Alanin 245  
Bewegungsökonomie 19, 64, 65, 94, 101, 107  
BikeFormel 24, 29, 31, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 118, 124, 212  
Bike Races in Gruppen 66-71  
Björn Geesmann 150

Blindschwimmen 36  
Blocktraining 14, 18, 23, 24, 25, 26, 62, 63, 110, 184  
Blut 50, 51, 101, 111, 122, 131, 132, 134, 168, 178, 182, 183, 185, 186  
Blutuntersuchung 182, 185, 186  
Blutwerte 131, 132, 133, 185

## C

CdA 19, 54, 75, 76, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 162, 201, 246, 256, 280  
Cleatposition 246, 247  
Clincher 47  
Coaching 14, 23, 24, 25, 41, 49, 93, 104, 105, 122, 128, 139, 148, 149, 151, 169, 180, 223, 244  
Colon-Hydro-Therapie 183, 187

## D

Daniela Ryf 146, 148, 151, 153, 244  
Dan Lorang 151  
Darmanalytik 186  
Darmmikrobiom 186  
Darmreinigung 188  
David Tilbury-Davis 151  
DC Rainmaker 73  
Dehydrierung 174, 192, 193, 199  
Dissoziative Störung 221 ff.  
Doping 135, 161-166, 211  
Drafting 44, 85-87, 161, 211  
Dragpower 83  
Drahtreifen 47  
Dr. Töth 134, 135  
DT Swiss 79  
Dunkelfeldmikroskopie 184, 185, 186  
Durchschnittswatt 52, 53

## E

Eigenbluttransfusion 51  
Eisen 131, 132, 134, 135, 182

Eliud Kipchoge 86, 157, 172, 214, 240  
Endorphine 212, 213, 218-220  
Entgiftung 183, 185, 187, 188  
Entspannung 126, 249, 250  
Ermüdungsresistenz 14, 89, 90  
Ernährung 93, 169, 171, 173, 174, 176, 179, 180, 203, 244  
Essstörung 93, 168, 169, 202, 207, 209  
Etappen-Radrennen 62, 63  
Extrazelluläre Pufferwirkung 245

## **F**

Fahrradsattel 45  
Fasten 183, 188  
FatMax 24, 27, 29, 30, 31, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 89, 90, 92, 99, 104, 105, 109, 110, 114, 117, 119, 170, 206, 243  
Ferritin 131, 132, 134, 135, 182  
Fettstoffwechsel 57, 173, 243  
Flüssigkeitsverlust 176, 199  
Food-Addiction 168, 169, 202, 207, 209  
Four Dimensional Power 56, 69  
Freiwasserschwimmen 33, 36, 37  
Frühstück 174  
FTP 29, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 62, 63, 67, 83, 109, 280, 281  
Funktionelles Krafttraining 46

## **G**

GA1 24, 26, 56, 57, 59, 61, 63, 90, 92, 104, 109, 110, 120, 280  
Garmin 49, 64, 66, 72, 79  
Gespaltene Persönlichkeit 221 ff.  
Gewichtsreduktion 171, 203  
Glykogenspeicher 57, 99, 109, 112, 169, 205  
Golden Rules 14, 15  
Grundlagentraining 57, 60, 109, 110, 170, 171, 222  
Grundumsatz 202, 203

## **H**

Hämatokrit 50, 51, 131, 182  
Haute Route 62, 63  
Hawaii 47, 85, 109, 137, 138, 151, 161, 162, 165, 193, 194, 199, 200, 201, 230, 249, 254, 257, 287  
Hawaii-Quali 138, 193, 199, 200, 201  
Herzfrequenz 20, 50, 103, 120, 121, 122  
Hitzetraining 192, 193  
Höhentraining 15, 131, 132, 133, 134, 135, 192, 200, 201  
Höhenzelt 15, 131, 132, 133, 134, 201  
Hoher Ellenbogen (Schwimmen) 33  
Hometrainer 66-71, 72, 73  
Hungerattacken 205  
HUUB 40, 41

## **I**

Ian Thorpe 35  
IAT 159  
INSCYD 106, 107  
Intermittierendes Fasten 183, 188  
Intervalle 20, 24, 27, 60, 63, 91, 92, 93, 97, 118, 119, 171, 192  
Intervallfasten 183, 188  
Intervalltraining 90, 93, 96, 98, 171, 245  
Ironman 68, 70, 86, 89, 92, 113, 124, 142, 154, 155, 161, 165, 194, 198, 199, 202, 211, 240, 248, 287

## **J**

Jan Frodeno 83, 109, 146, 152, 153

## **K**

Kalorien 93, 174, 202, 207  
Kalorienbedarf 202  
Kältetraining 197  
Ketogene Ernährung 170, 171  
Kinderwunsch 209, 230, 232  
Koffein 17, 243

Kohlenhydrate 14, 26, 58, 63, 93, 97, 98, 105, 110, 169, 171, 172, 173, 174, 193, 202, 207  
KonaRun 90, 92  
Koppeltraining 128, 129  
Körperfettanteil 22, 168, 169, 201, 202, 203  
Körpergewicht 15, 54, 64, 150, 176, 201, 203, 245  
Krafttraining 33, 46, 124, 125  
Kristian Blumenfelt 68, 103, 148, 149  
Künstliche Höhe 15, 131, 132, 133, 134, 201

## **L**

Laktat 20, 24, 26, 28, 38, 41, 57, 63, 90, 91, 97, 101, 102, 103, 112, 118, 214, 280  
Laktatmessung 41, 101-105  
Laktattoleranz 29, 92  
Langdistanz 25, 26, 29, 43, 54, 55, 56, 86, 89, 90, 94, 99, 109, 114, 147, 150, 170, 173, 182, 184, 202  
Lauffeffizienz 95  
Laufökonomie 19, 94, 95, 106, 107  
Laufpause 137, 138  
Lauftraining 18, 89-99, 117, 119, 128, 196, 199  
Lebenskrise 230-239  
Lebensmittel 177, 178, 179  
Leberreinigung 187  
Leistungsdiagnostik 23, 28, 56, 61, 62, 64, 101, 102, 103, 105, 106, 107  
Leistungssteigerung 15, 18, 19, 25, 71, 116, 132, 168, 170, 207, 243, 251, 260  
Leistungstest 101-107, 117  
Leomo 106  
Lionel Sanders 151, 152, 199  
Livestream 240  
Loslassen 220, 224, 250  
Low Carb 24, 26, 243, 244  
Lucy Charles 150  
Luftdruck 47

## **M**

Magenprobleme 194, 195, 196  
Magersucht 168, 169, 202, 207, 209  
Marathon 20, 43, 86, 89, 90, 91, 94, 99, 172, 199, 201, 202, 203, 214, 248  
Material 45, 48, 80, 146, 147, 200, 211, 244, 247  
Maurten 172  
Maximalpuls 121  
Medien 41, 157, 158, 159, 223, 240, 241  
Meditation 15, 117, 126, 127, 184, 220, 224, 236, 250  
Menstruation 205, 206, 207, 209  
Mentale Blockaden 195, 196  
Mentaltraining 191  
Mitteldistanz 22, 29, 43, 56, 147, 155, 173, 182, 198  
Monatszyklus 205-209  
Motivation 23, 25, 49, 140, 211, 226  
Myoglobin 135

## **N**

Nackenschmerzen 43, 44  
Natascha Badmann 150  
Natrium 30, 58, 61, 63, 173, 174, 175, 176, 192, 193  
Natron 15, 245  
Negative Drag 81, 85  
Neo 34, 38, 40, 41, 147, 161, 248  
Neoprentest 20, 21, 41, 102  
Nicola Spirig 148, 244  
Niederlage 139, 140, 141, 142  
Normalized Power 52, 53  
NP 52, 53  
Nüchterntraining 14, 30, 165, 207

## **O**

Online-Plattform 52, 66-71, 94  
Orientierung im Wasser 36, 37  
Overspeed 92



## **P**

Paddles 34, 35  
Pain Cave 70  
Partnerschaft 209, 220, 232, 237, 239, 250  
Partnersuche 236-239  
Patrick Lange 150  
PerfectPace 94, 95  
Periode 205-209  
Persönlichkeitsentwicklung 140, 213, 217, 235, 250  
Pille 208, 209  
Porno 231, 233  
Powernap 215, 227  
Prof. Grégoire Millet 135, 159  
Profi-Athlet 14, 15, 34, 134, 146, 148-153, 191, 170, 222, 223, 243, 244  
Pullbuoy 34, 35  
Puls 50, 51, 93, 94, 95, 116, 121, 192, 199, 200, 229

## **R**

RaceFormel 128, 129  
Racepace 19, 54, 64, 65, 67, 94, 101, 173, 281  
Radhosen 45  
Radposition 43, 44, 75-84  
Radrahmen 83, 84  
Radrennen 62, 63, 240, 243  
Radschuhe 247  
Radsport 163, 164, 165, 166, 243, 244  
Radtraining 27, 31, 43-73, 119, 128, 251  
Reece Barclay 150  
Regeneration 95, 120, 206, 224-229  
Reifen 47, 48, 82  
Rennrad 43, 82, 155, 198  
RGT Cycling 66, 69, 71, 72  
Rituale 16, 215, 229  
Rollentrainer 72, 73  
Rotor 49  
Rouvy 66, 70, 72  
RoyFatSpot-Test 58, 90, 117

RoyFitWatt-Test 54, 56, 64, 65, 117  
Ruben Zepunkte 150  
Ruhepuls 120, 121, 122, 200, 228  
RunFormel 90, 92, 93, 98, 125

## **S**

Sailing-Effect 40, 80, 83  
Sarah True 151, 194  
Sauerstoffverbrauch 19, 38, 101  
Schlafqualität 224-229  
Schlafstörungen 224, 225  
Schlauchreifen 47  
Schmerztoleranz 214-217  
Schweißrate 175, 176, 192, 193, 199  
Schweißtest 175, 176  
Schwellenleistung 23, 56, 58, 97, 120  
Schwimmbrett 34, 35  
Schwimmeffizienz 38-41  
Schwimmkanal 20, 21, 33, 102, 119, 232  
Schwimmökonomie 19, 20, 21, 106, 107  
Schwimmtechnik 33-41  
Schwimmtraining 33-41, 117, 128, 197  
Schwimmutensilien 34, 35  
Sebastian Kienle 153  
Sebastian Zeller 150  
Selbstfindung 230-239  
Sex 16, 211, 225, 231, 232, 233, 236, 237, 238, 239  
Sexuell misshandelt 239  
Shimano 49  
Shoulder Shrug 78, 246  
Sitzposition 75-87, 247  
Sitzprobleme 45, 46  
Slowtwitch.com 159  
SmartPaddles 20, 106, 107  
Smart-Trainer 66, 67, 70, 72, 73  
Speedsuit 35  
Spiroergometrie 19, 20, 64, 101, 102, 103  
Sponser 172, 245  
Sportlerherz 122  
Sportsucht 248, 249, 250  
SRAM 49

Stagnation 122, 182, 183, 184, 202  
Stamina 14, 89, 90, 200  
Strava 52, 66, 67, 68, 120  
Stryd 94, 106  
Stuhl 165, 183, 186  
Sub5 22, 147  
Sub12 184, 248  
Sufferfest 56, 66, 69, 71, 72  
SWEAT PACK 175, 176

## **T**

Tacx 66, 71, 72  
Talent 156  
Tapering 16, 17  
Tinder 238  
Toni Hasler 150  
TrainerRoad 66, 68, 69, 71  
Trainingsaufbau 23, 25, 26, 63  
Trainingsbereiche 56, 57, 58, 59, 92, 109-112  
Trainingslager 115, 116, 117  
Trainingsreiz 52, 59, 89, 110, 119, 125, 171, 184, 192  
Trainingssteuerung 26, 51, 53, 109, 111, 113, 115, 118, 120, 122, 148, 184, 205  
Trainingstools 66-71  
Trauma 194, 195, 196, 218, 219, 248, 249  
Treadmill-Trainer 72, 73  
Triathloninfos 159  
TriBike 40, 43, 79, 82, 83, 198  
TriCamp 115, 116, 117  
TRIMP 53, 55  
TRX 21, 124  
TSS 53, 55  
Tubular 47

## **U**

Überdistanz-Training 24, 90, 113

## **V**

Vegane Ernährung 180  
Velodrom 81, 86  
Veränderung 34, 81, 141, 142, 149, 155, 184, 212, 213  
Verletzung 115, 124, 137, 143, 144, 206, 219  
Verletzungsprophylaxe 124, 125  
VLamax 14, 19, 24, 26, 27, 28, 31, 55, 59, 60, 63, 101, 102, 104, 105, 243, 281  
VO<sub>2</sub>max 19, 22, 24, 27, 28, 30, 31, 54, 55, 57, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 68, 92, 95, 101, 102, 112, 119, 120, 148, 212, 243, 281  
Vorbild 157, 158, 159

## **W**

Wasservergiftung 174, 192  
Wattmesser 49, 50, 72, 94  
Wattmessung 49, 53, 146  
Wettkampf 17, 22, 155, 190-203, 213  
Wettkampfernährung 30, 173, 174, 176  
Wettkampfgewicht 203  
Wettkampfvorbereitung 16, 17, 26, 190, 191  
Windkanal 76, 78, 80, 81  
Windschatten 85, 86, 87, 161, 211  
WinForce 172  
Woo 192

## **Z**

Zielsetzung 139-144  
Zwangsneurose 233, 234, 235  
Zwift 66, 69, 71  
Zyklus 39, 205-209

## Vorwort

Liebe Triathletin, lieber Triathlet,

schön, dass du dich für „100 % Triathlon“ interessierst. In diesem Buch teile ich mit dir meine Erkenntnisse aus vielen Jahren Triathlon.

Aufgrund der Corona-Pandemie musste auch ich in diesem Frühjahr lernen, einen Gang herunterzuschalten. Als die Entschleunigung eintrat, kam mehr freie Zeit und damit die Muse, endlich mein lang geplantes Buch „100 % Triathlon“ in Angriff zu nehmen.

Wie ein Buchhalter stöberte ich dafür in meinen alten Unterlagen, las viele E-Mails, WhatsApp-Nachrichten und klickte mich durch meinen Facebook-Account, um die spannendsten Fragen der rund 350 Athleten zu finden, die ich seit 2002 coache und gecoacht habe. Ich selektierte hart und entschied mich für die in meinen Augen 100 wertvollsten Fragen. Mit dieser Auswahl möchte ich dir ermöglichen, dich darin wieder zu finden und zu verstehen, welches die größten Stellschrauben für dich persönlich sind.

Ich wünsche mir, dass möglichst viele Leserinnen und Leser dieses Buches „mutige“ Entscheidungen treffen. Damit kann auch die sportliche Entwicklung einen kraftvollen und nachhaltigen Schub erhalten.

Also, get ready, wenn dich dein Umfeld in Zukunft darauf anspricht: „Hey, was ist los, du hast dich von der sportlichen Herangehensweise her so verändert?“, und sich das fast wie ein Vorwurf anhört, denn dann bist du auf dem richtigen Weg – und das freut mich riesig.

An dieser Stelle danke ich allen Athleten, von denen ich lernen konnte und die mir wertvolles Feedback geliefert haben.

Davos, im Juni 2020

A handwritten signature in black ink, reading "Ray Hinzen". The signature is written in a cursive, flowing style. The first letter 'R' is large and loops around. There is a small circled '1' above the 'H'.

$\frac{6}{4}$   $\frac{6}{4}$   $\frac{6}{4}$   $\frac{8}{4}$   $\frac{6}{4}$   
 $\frac{8}{4}$   $\frac{6}{4}$   $\frac{7}{9}$   $\frac{8}{4}$   $\frac{6}{4}$

<b>Leistungssteigerung</b>	<b>14</b>
Schwimmen	33
Radfahren	43
Aerodynamik	75
Laufen	89
Leistungsdiagnostik	101
Trainingssteuerung	109
Ergänzendes Training	124
Höhentraining	131
Rückschläge & Niederlagen	137
TriCommunity	146
Doping	161
Ernährung	168
Gesundheit & Work-Life-Balance	182
Wettkampf	190
Frauen im Triathlon	205
TriLife	211

# 1 %

LEISTUNGSSTEIGERUNG

## Was sind deine „Golden Rules“? Ich möchte wirklich alles aus mir herausholen und eines Tages Profi-Triathlet werden!

Puhh, du willst es aber richtig wissen! Du möchtest ein summa summarum aus meinen vielen Coaching-Jahren? Ich versuche es mit den Top 10. Hier meine wichtigsten Inputs, wie ich aus meinen Athleten das Beste herausgeholt habe:

1. Blocktraining: Phasen, in denen du dich über 2 bis 4 Tage auf eine Disziplin fokussierst. Damit kommst du richtig an deine Grenzen. Das wird dir dann im Wettkampf helfen, eine stärkere Ermüdungsresistenz zu haben als deine Gegner.
2. Mehrfach-Training der gleichen Disziplin an einem Tag: Trainiere 2 bis 3x am Tag eine Laufeinheit. Dabei musst du nicht unbedingt die Trainingsbelastung pro Woche erhöhen, sondern du läufst einfach mehr an einem Tag. Dadurch hast du auch längere Phasen, in denen du nicht trainierst und dich dabei gut erholen kannst. Die Wirkung auf die Mitochondrien ist sehr gut.
3. Trinke eine Stunde vor jedem harten Training frisch gepressten Rote-Beete-Saft (300 ml).
4. Lehre deinen Körper, bis zu 90 g Kohlenhydrate pro Stunde während harter Trainingseinheiten aufnehmen zu können. Wenn du das ohne Probleme schaffst, dann beginne ab und zu mit Nüchterntrainings (30 g KH/h und weniger).
5. Achte darauf, dass du sehr viel Grundlage trainierst – 80 % sollten wirklich sehr langsam sein. Das hilft dir, parallel zu sehr intensiven Einheiten, die deine VLamax (maximale Laktatbildungsrate) erhöhen, diese wieder zu senken.

6. Steige nach jedem intensiven Training mit deinen Beinen ins eiskalte Wasser – verweile, bis es weh tut, dann raus!
7. Alkali-Loading: Kaufe dir Natriumhydrogencarbonat in Pulverform (Natron) und mische dies mit Wasser (0,3 bis 0,5 g pro Kilo Körpergewicht). Plane hierzu eine Kur über 2 bis 3 Tage ein und trinke mehrere Liter dieses Getränks über mehrere Tage. Damit kannst du nun härtere Trainingseinheiten angehen.
8. Meditiere täglich 10 bis 30 Minuten. Übe, dich einfach nur als Beobachter kennenzulernen.
9. Kümmere dich aktiv darum, gute Trainingspartner zu finden und hilf auch schwächeren, weiter zu kommen.
10. Organisiere dich so, dass du regelmäßig ins Höhen-training kannst, und/oder experimentiere mit künstlicher Höhe zuhause (mit einem Höhenzelt).

Trainiere nicht fanatisch, aber gib immer alles. Wie ist das möglich? Indem du immer mit voller Hingabe arbeitest, dann wieder total loslässt und Vertrauen hast, dass das, was du machst, das Richtige ist. Ich wünsche dir viel Glück dabei!

# 2 %

LEISTUNGSSTEIGERUNG

## Wie schaffe ich es, am Wettkampftag in Topform zu sein?

In meinen 200 Wettkämpfen in über 10 Jahren habe ich zwischen 5 bis 10 Wettkämpfe perfekt getroffen. Alle anderen Rennen waren nahe dran – aber eben nicht *ganz* perfekt. Das ist eine Erfolgsquote von 2,5 bis 5 %. Ich denke, damit liege ich im internationalen Vergleich mit anderen Profi-Athleten im Mittel.

Wie also kannst du dich darauf vorbereiten? Alles, was du tun kannst, ist, Wettkämpfe zu absolvieren und diese sowie deren Vorbereitung im Nachgang genau zu analysieren. Schreibe deine Analysen auf, und vergleiche über Jahre hinweg, was gut und was nicht so gut war. Entwickle Strategien und Rituale, von denen du weißt, dass sie funktionieren.

Brauchst du in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung eher Ruhe oder eher mehr Training als andere Athleten? Absolvierst du am Mittwoch oder sogar am Tag vor dem Wettkampf nochmals 6x 30 s all-out auf dem Rad an einem Berg – und das 2x hintereinander? Ist es gut für dich, wenn du die letzten 14 Tage nochmals richtig hungerst, damit du dann in den letzten 4 Tagen vor dem Rennen ein extremes Carboloadung durchführst, um so eine kleine Superkompensation zu erreichen? Ist es für dich besser, Sex vor dem Rennen zu haben oder gänzlich darauf zu verzichten? No Sex ist für einen Mann eher schwierig, da der Testosteron-Level in Richtung Wettkampf immer mehr zunimmt. Ich weiß nicht, ob es gut ist, sich zu verkneifen zu onanieren oder auf den Sex vor dem Wettkampf zu verzichten. Für mich war das nie eine Option. Wenn ich Lust hatte, dann besorgte ich es mir selbst oder genoss den Sex mit meiner Partnerin. Das half mir übrigens auch, abends besser einzuschlafen, was ja auch nicht unwichtig



ist, wenn die Gedanken an das Rennen ständig im Hirn kreisen. Kaffeegenuss, ja oder nein? Komplette auf Kaffee zu verzichten, damit habe ich gute und schlechte Erfahrungen gemacht. Einmal erlitt ich aufgrund des Koffeinentzugs über 5 Tage hinweg eine Art Nervenleiden. Immer dann, wenn ich mich hinsetzen oder ausruhen wollte, spürte ich einen unerträglichen Schmerz, der sich beide Beine entlangzog. Als Folge dessen musste ich dauernd in Bewegung bleiben, um die Schmerzen zu vermeiden. Diese Erfahrung hat mich so schockiert, dass ich heute gar keinen Kaffee mehr trinke. Welche Massagen tun dir in den letzten 7 Tagen bis zum Wettkampf gut? Hilft es dir zu kneipen? Wenn ja, springe im Tapering in jeden kalten Fluss, den du finden kannst.

Egal, was es ist: Führe Buch darüber, und füge pro Rennen maximal eine Änderung hinzu, damit du nachvollziehen kannst, ob diese etwas gebracht hat oder nicht. So kannst du kontinuierlich an deinen Leistungen arbeiten, um dich dem Optimum anzunähern. Der Weg ist lang, doch die aktive Arbeit wird dir mit der Zeit Sicherheit geben und dich stärken. Das ist deine beste Chance, irgendwann ein perfektes Rennen abzuliefern. Eine Garantie dafür, dass das perfekte Rennen tatsächlich kommt, ist jedoch auch diese Arbeit nicht. Und das ist ja auch das Schöne – lass dich überraschen.

# 3 %

LEISTUNGSSTEIGERUNG

## Wie viele Laufkilometer pro Woche benötige ich als Triathlet, um mich im Laufen weiter zu entwickeln?

Viele Triathleten überschätzen die Menge ihrer gelaufenen Kilometer über das Jahr hinweg. Wenn du sie fragst: „Was denkst du, ist dein Kilometerschnitt pro Woche über die letzten 6 Monate?“, setzen die meisten 25 % zu viel an. 40 Kilometer geschätzt und 25 geliefert! Dabei ist letztlich der absolvierte Laufumfang die Grundlage dafür, schneller zu werden.

Rechne doch einmal deinen Wochenschnitt der vergangenen 12 Monate aus. Hast du um die 35 Wochenkilometer erreicht? Dann kannst du mit einer Laufzeit von etwa 1:45 Stunden auf dem Halbmarathon zufrieden sein! Willst du an die 1:30 Stunden ran, dann bedeutet das, dass du deinen Wochenschnitt fast verdoppeln und circa 60 Kilometer im Schnitt laufen musst – zumindest in den letzten 16 Wochen vor deinem Rennen. Also fast doppelt so viel Aufwand für „nur“ 15 Minuten Zeitgewinn! Da stellt sich die Frage, ob du wirklich den Biss hast, für 15 Minuten Gewinn so viel Mehrleistung zu bringen?

Ich empfehle dir, mit Laufblöcken zu arbeiten, um eine Erhöhung des Wochenschnitts zu erreichen. Als Beispiel: Laufe über eine Woche lang jeden Tag 20 Kilometer. Du kannst die Läufe in 1 bis 3 Laufeinheiten pro Tag einteilen. Wichtig ist nur, dass du 140 Kilometer pro Woche absolvierst. Das wiederholst du alle 8 Wochen über 6 Monate hinweg bis einen Monat vor dem Wettkampf. In den „normalen“ Wochen musst du den Umfang nicht steigern, bleibst läuferisch stark und hast mehr Zeit für das Schwimmen und Radfahren!

**Mit 100% Triathlon beantwortet Roy Hinnen die 100 spannendsten Fragen rund ums Triathlon-Training – entwaffnend ehrlich und schonungslos offen. Hier geht es nicht nur um Swim, Bike, Run, sondern auch um Tabuthemen wie Doping, Magersucht oder Sexualität.**

**Authentisch, direkt und ungefiltert.**



Die Ironman-Bestzeit von Roy Hinnen liegt bei 8:35 Stunden, aufgestellt 1991. Als 18-Jähriger zog er in die USA und trainierte dort mit Dave Scott und Mark Allen. 1987 brachte er als erster den berühmten Scott Aerolenker nach Europa und wurde damit gleich Schweizer Meister. Nach Beendigung seiner aktiven Laufbahn gründete er die tridome GmbH, über die er seine eigene Neoprenmarke und TriBikes vertrieb, sowie die FlussPool GmbH, mit der er heute Gegenstrompools für zuhause verkauft. Er ist Inhaber des ersten und einzigen Schwimmkanals der Schweiz und coacht seit 2002 Athleten aller Leistungsklassen. Roy Hinnen ist Autor des Bestsellers TRIATHLON TOTAL, er praktiziert ZEN und lebt vegan.



ISBN 978-3-941297-47-0  
19,90 € (D) / 20,50 € (A)