

## Schwimmen

- Im See oder Freiwasser geschwommen
- auf einer 50 Meter Bahn geschwommen
- In der Gruppe geschwommen
- Mit Badekappe geschwommen

## Wechsel

- Ausstieg aus dem Wasser trainiert
- Nach dem Ausstieg aus dem Wasser losgerannt
- Wechseln vom Schwimmen auf das Radfahren geübt
- Wechseln vom Radfahren auf das Laufen geübt
- Wechseln der Ausrüstung trainiert

## Radfahren und Laufen

- Auf dem Rad mit einer Trinkflasche getrunken
- Auf dem Rad nach hinten geschaut, ohne von der Spur abzuweichen
- Trinken während dem Laufen geübt
- Wettkampf-Verpflegung in einer Trainingseinheit getestet

## Die letzten Tage vor dem Wettkampf

- Über den Wettkampf informiert
  - Streckenpläne studiert
  - Strecke vorher besichtigt
  - Positionen der Verpflegungsstellen gemerkt
- Ohne Kopfhörer trainiert
- Packliste ausgedruckt und alle notwendigen Ausrüstungsgegenstände zusammengestellt
- Ernährungsstrategie überlegt
- Notfallpläne entwickelt
  - Gegen Krämpfe
  - Gegen einen platten Reifen
  - Gegen Seitenstechen

Alle Informationen zum Thema Triathlon Vorbereitung findest du unter:  
<https://shuru.de/triathlon-vorbereitung/>