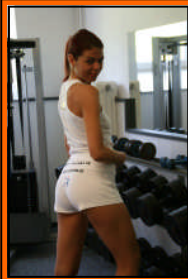


BODY-COACHES



Julia Bohn - Betreuungsbericht einer Triathletin

..und ich dachte Bodybuilding sei ein harter Sport!!

Mit diesem einleitenden Satz möchte ich heute einen kleinen Einblick in die Betreuung einer Triathletin geben.

Julia Bohn

Julia ist Profi-Triathletin und kann bereits auf einige Erfolge in Ihrer Laufbahn zurückblicken. Dazu gehören ein erster Platz bei der Langdistanz auf Mallorca, ein 6. Platz bei der Challenge Kopenhagen, ein 6. Platz beim Ironman in Regensburg ein 9. Platz bei der Langdistanz in Barcelona sowie einige TOP 3-Platzierungen auf der Kurz- oder Mittelstrecke.



Wer Triathlon kennt weiß, dass es sich dabei um einen Sport handelt, der sich sowohl an Land zu Fuß und mit dem Fahrrad aber auch im Wasser abspielt. Es besteht also die Anforderung sich in 3 verschiedenen Disziplinen hinsichtlich der Technik zu üben, seine Leistung generell zu verbessern und sich jeweils anforderungsgerecht zu ernähren.

Training

Julias Training wird von Dritten geplant. Es unterteilt sich grundsätzlich in Einheiten auf der Basis von GA1 (Grundlagenausdauer/aerob), GA 2 (aerob/anaerob) sowie Kraft- und Techniktraining. Julia bringt es pro Woche im Durchschnitt auf ca. 25 Stunden Training. Bei Trainingslagern oder in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung erhöht sich die Frequenz auf 35 Stunden/Woche und mehr. Julia schwimmt pro Woche etwa 12-15km, läuft etwa 60-80km fährt 400km mit dem Rad und das unabhängig von Wind und Wetter. Dazu geht es noch 3x wöchentlich ins Fitnessstudio.

Die Trainingsfrequenz und –vielfalt im ist Triathlon immens!!!!

WWW.BODY-COACHES.DE

IHR ZIEL IST UNSERE HERAUSFORDERUNG !

BODY-COACHES



Julia Bohn - Betreuungsbericht einer Triathletin

Ernährung

25-35 Stunden Sport pro Woche müssen wohl genährt werden. Dazu kostet jedes überflüssige Gramm Körpergewicht zusätzliche Kraft, da man es den ganzen Wettkampf über mit sich herum schleppen muss. Dies bedeutet neben dem Training auch höchste Anforderungen an die Ernährung. Aus diesem Grund arbeiten Julia und ich seit Oktober 2011 zusammen.

Zu Beginn der Betreuung mit Julia war es interessant für mich zu erfahren, welches immenses Wissen in Training und Gerätschaften wie Fahrräder, Gummianzüge, Schuhe ect. gesteckt, wie wenig aber gleichzeitig verwendet wird, um sich bedarfs- und leistungsgerecht zu ernähren. Mein Eindruck von der Szene ist der, dass wohl ein gewisses Grundinteresse besteht und Grundwissen über Ernährung vorhanden ist, das Ganze aber oftmals nicht mit der gleichen Gewichtung gehandhabt wird wie beispielsweise das Training.



Als große Herausforderung, gleichzeitig aber auch meinen größten Vorteil sah ich darin, dass ich völlig unbefangen an dieses Thema herangegangen bin. Ich hatte als Werkzeuge also mein theoretisches Wissen über den Energiehaushalt und den Organismus des Menschen, meine Erfahrungen aus anderen Sportarten wie Bodybuilding oder Kickboxen und das, was mir Julia an Erfahrungen mitgegeben hat.

WWW.BODY-COACHES.DE

IHR ZIEL IST UNSERE HERAUSFORDERUNG !

BODY-COACHES



Julia Bohn - Betreuungsbericht einer Triathletin

Los ging es mit einer Sense-Wear Körperanalyse, über die ich einen Einblick in den Kalorienverbrauch einer Triathletin sowohl gesamtheitlich als auch bzgl. der einzelnen Trainingseinheiten gewann.

Se würden sich wundern was eine 63kg Person im Stande ist, an einem Tag zu verstoffwechseln!!

Anhand dieser Daten und Einsicht in die jeweiligen Trainingspläne hieß es nun:

- Versorge Julia mit ausreichend Energie, aber „mäste“ Sie nicht und Sorge evtl. sogar noch für den Rückgang des einen oder anderen Prozents an Körperfett
- Sorge dafür das Julias Immunsystem funktioniert und sie nicht krank wird
- Versuche Julias Stoffwechsel in der Vorbereitungszeit auf den Wettkampf zu optimieren und darauf einzustellen, am Tag X über die maximale Energiekapazität abrufen zu können

Die Arbeit mit Julia macht während der gesamten Zeit durchwegs Spaß. Sie funktioniert was das anbelangt beinahe wie ein Roboter :-)) und ist in der Lage, Ernährungsvorgaben 1:1 umzusetzen sowie hinsichtlich einer Leistungsverbesserung und Durchführbarkeit zu bewerten. Wir haben das Ernährungsverhalten von Julia buchstäblich auf den Kopf gestellt und sind nun an einem Punkt angelangt, den ich persönlich für eine wirklich sehr eine gute Ausgangsbasis halte, in die Wettkampfsaison einzusteigen.

Welche Maßnahmen wir genau vorgenommen haben und welche Supplements zum Einsatz kamen und kommen möchte ich an dieser Stelle nicht genau erläutern. Die Art und Weise stellt jedenfalls so etwas wie ein kleine „Revolution“ im Triathlonsport dar.

Fakt ist, das Julia 100% dopingfrei ist, Sie ihr Körpergewicht sowie den Körperfettgehalt reduzieren konnte, Ihre Körperzusammensetzung sich verbessert hat und sie bei bisher allen Trainingseinheiten der letzten Wochen mit der „neuen“ Ernährung eine beachtliche Leistung abliefern konnte. Das Energieniveau war auch bei längeren Belastungen auf einem konstanten Level.



WWW.BODY-COACHES.DE

IHR ZIEL IST UNSERE HERAUSFORDERUNG !

BODY-COACHES



Julia Bohn - Betreuungsbericht einer Triathletin

Auf geht's!!

Mit dieser Ausgangssituation und bereits fertig gestellten Ernährungsplänen für die unmittelbare Wettkampfphase sind wir nun gespannt was die Wettkampfsaison bringt.

Geplant ist die Challenge Roth und Kopenhagen (Langdistanz) sowie evtl. weitere Langdistanzen in Barcelona oder Florida. Auch stehen Vorbereitungswettkämpfe auf der Halbmarathondistanz in Kraichgau sowie einige olympische Distanzen (1,5,4,0,10km) auf dem Programm. Für 2013 liebäugelt Julia mit dem Versuch, eine Qualifikation für den Ironman in Hawai zu erkämpfen.

Die rechte Hand

Hinter jedem Athleten und jeder Athletin stehen immer eine Crew und oftmals auch ein Lebensgefährte. Im Falle von Julia ist dies Peter Mai. Er unterstützt Julia wie und wo es nur geht und beteiligt sich sogar obligatorisch an den sicher nicht immer sehr schmackhaften Ernährungsplänen.

Geteiltes Leid ist halbes Leid!!



Abschließend wünsche ich mir für Julia eine erfolgreiche Saison!!
Ich selbst werde Sie heuer aller Wahrscheinlichkeit nach auf meinen ersten Triathlon nach Roth begleiten und bin schon sehr gespannt auf neue Eindrücke

Sportliche Grüße
Ihr

Holger Gugg

www.body-coaches.de

WWW.BODY-COACHES.DE

IHR ZIEL IST UNSERE HERAUSFORDERUNG !