

## PAUL WESTWOOD

ein Kiwi stellt sich vor...



*Name: Westwood, Paul (NZL)*  
*Wohnort: Mainz/Rotorua (NZL)*  
*Größe: 188 cm*  
*Jahrgang: 1972*  
*Wettkampfgewicht: 75 kg*  
*Stärken: Lauf*

**P**aul ist seit über zehn Jahren im Triathlon wettkampfmässig unterwegs. Er kommt aus Neuseeland, bekanntermaßen einem der stärksten Triathlonländer der Welt.

Paul weiß, dass jeder "Kiwi" (so bezeichnen sich die Neuseeländer selbst) schon einmal einen Triathlon gemacht hat. Die "Kiwis" lieben ihren Sport.

Er würde sich selbst nie als "Naturtalent" bezeichnen, hat sich aber durch jahrelanges, durchdachtes und erfolgreiches Training bis zum Elite Level vorgearbeitet. Er konnte bislang schon einige Topplatzierungen bei renommierten Langstreckentriathlons und Ironman-Wettkämpfen erreichen. Als ausgebildeter Physiotherapeut, ergibt sich für ihn die Möglichkeit mit einigen großen Namen aus der Triathlonszene zusammen zu arbeiten und auch zu trainieren. Gegenwärtig betreut er die dänische Triathlon-

Nationalmannschaft und begleitet sie bei ihren Trainingslagern und Wettkämpfen. Er arbeitete mit einigen der weltbesten Trainer, einschließlich Michael Krueger (Trainer von Rasmus Henning, Dirk Bockel, etc.), Gordo Byrn und Scott Molina. Zur Zeit trainiert Paul Sportler aus vielen unterschiedlichen Leistungsklassen und Backgrounds, vom kompletten Anfänger bis hin zum Profiathleten. Dabei ist es Paul sehr wichtig, sowohl sein theoretisches und praktisches Wissen als auch seine Leidenschaft für den Triathlonsport an die betreuten Athleten weiter zu geben.

Zur Zeit lebt Paul in Mainz und ist der offizielle Coach des Triathlon Team Rhein-Main. Er freut sich auf eine gute und erfolgreiche Saison 2011 mit einigen Rennen in der Rheinhessen-Region, unter anderem dem Halbmarathon in Mainz. Für ihn sind die Rennen in der "Heimatstadt" immer etwas ganz Besonderes.

### Bisherige Erfolge:

- Ironman New Zealand 2006:** 6. Platz (Pro)
- Ironman New Zealand 2007:** 10. Platz (Pro)
- Challenge Wanaka 2010:** 7. Platz (Pro)
- Mainz City Triathlon 2010:** 5. Gesamt-Platz

Zudem hat Paul Neuseeland bei den **Elite Long Distance World Champs 2009** in Perth und den **Ironman World Champs 2006** auf Hawaii (Amateur) vertreten. 🏃

# RUNNING



1080

Der neue 1080  
erhältlich ab  
Januar 2011!



Göttelmannstraße 13 | 55130 Mainz

newbalance.de  
newbalanceblog.de  
facebook.com/newbalancefans

new balance

## PAUL WESTWOOD

### Grundlegende Trainings- und Wettkampfphilosophien

**S**o wird das Laufen verbessert:

- Kohärenz ist der Schlüssel! Regelmäßiges und vernünftiges Training jede Woche.
- Frequenz ist wichtiger als Dauer. (3 x 30 Minuten sind besser als 1 x 90 Minuten).
- Sogar eine 20 minütige Einheit ist besser, als gar nicht zu laufen. Auch mit einem geringen Zeitkontingent ist dies sehr gut machbar.
- Eine wöchentliche Massage von einer Sportmasseurin oder einem Physiotherapeuten kann Verletzungen vorbeugen.
- Keine Extramahlzeiten am Vorwettkampftag oder am Wettkampfmorgen, da diese den Magen zusätzlich belasten. Eine normale Ernährung ist absolut ausreichend.
- Das Rennen sollte nicht zu schnell angegangen werden. Dies ist der häufigste Fehler, der von Läufern gemacht wird. Zu Beginn des Marathons sollte sich das gewählte Tempo zu locker anfühlen. Finish strong!!!

Wenn die Wettkampfsaison näher rückt, müssen einige harte Einheiten in das Training eingebaut werden. Dies dient der Verbesserung der Laktat- und Schmerztoleranz. Eine sehr gute Einheit bietet das folgende Beispiel:

**30 Sekunden schnell / 30 Sekunden langsam Laufen (10 – 20 Wdh.)**

- Die ersten 30 Sekunden sollten in einer harten Intensität gelaufen werden (Tempo von 3 – 5 km Rennen)

- Die zweiten 30 Sekunden werden konstant im Marathon-Renntempo gelaufen
- Das ganze bis zu zehn Wiederholungen (10 Minuten insgesamt)
- Jede Woche werden weitere 2 x 30s / 30s Wiederholungen hinzugefügt bis 20 Wdh. oder mehr gelaufen werden können. Aber Vorsicht, dies ist eine sehr harte Einheit!

Die kurzen, intensiven Intervalle erhöhen die Laktatkonzentration kurzzeitig im Körper. Durch die häufigen "aktiven Pausen" wird die Belastung für den Körper aber relativ klein gehalten. Dies ist eine sehr gute Einheit als "Pre-Race-Sharpener" und kann in jedem Gelände und in relativ kurzer Zeit durchgeführt werden.

*Viel Spaß, Sweet as, Paul*

info@tricoachwestwood.com  
www.triathlonteamrheinmain.de  
www.triwestwood.com  
Telefon: 0172 4645717



# new balance PROCARE BEWEGUNG



Göttelmannstraße 13 | 55130 Mainz



WW927VW



MW927VK

www.procare-bewegung.de

new balance

