

**FOREVER
YOUNG**
by Dr. Strunz

STELL DICH DEINER

PERSÖNLICHEN CHALLENGE.

TRIATHLON LANG- ODER

MITTELDISTANZ

IN EINER WOCHE.

WIE? WIR ZEIGEN ES DIR.

FYTC - FOREVER YOUNG TRIATHLON CHALLENGE

1. Intro

Die FOREVER YOUNG TRIATHLON CHALLENGE – kurz FYTC – ist eine einfache von uns begleitete Möglichkeit, die Herausforderung Triathlon kennenzulernen oder ein persönliches sportliches Ziel zu erreichen, ohne dabei sofort an einem klassischen Wettkampf teilnehmen zu müssen. Das Konzept richtet sich an Sportbegeisterte aller Leistungsstufen – von motivierten Einsteigerinnen und Einsteigern bis hin zu ambitionierten Ausdauersportlerinnen und Ausdauersportlern.

Das Besondere an der FYTC ist die Idee, die komplette Triathlon-Distanz nicht an einem einzigen Tag zu absolvieren, sondern die einzelnen Disziplinen über einen Zeitraum von sieben Tagen flexibel aufzuteilen. Dadurch entsteht eine sportliche Herausforderung, die sich deutlich besser mit Alltag, Beruf, Familie und individuellen Trainingsmöglichkeiten vereinbaren lässt.

Im klassischen Triathlon werden Schwimmen, Radfahren und Laufen direkt hintereinander absolviert. Für viele Menschen ist genau das die größte Hürde. Die FYTC nimmt diesen Druck heraus und schafft gleichzeitig ein motivierendes Ziel: eine Mittel- oder sogar Langdistanz innerhalb einer Woche erfolgreich zu schaffen.

Die Mitteldistanz umfasst:

- 1,9 Kilometer Schwimmen
- 90 Kilometer Radfahren
- 21,1 Kilometer Laufen

Die Langdistanz umfasst:

- 3,8 Kilometer Schwimmen
- 180 Kilometer Radfahren
- 42,2 Kilometer Laufen

Die Challenge bietet dir dabei maximale Freiheit. Du entscheidest selbst, wann und wie du die einzelnen Einheiten durchführst. Du kannst mehrere Disziplinen an einem Tag absolvieren, oder die Belastung gleichmäßig über die Woche verteilen.

Begleitet wird die FYTC von unserem Experten Florian Grießemer. Als erfahrener Triathlet und Physiotherapeut kennt er die Anforderungen der drei Disziplinen genau und weiß, worauf es bei Training, Motivation und Regeneration ankommt. Seine Erfahrung hilft dir, die Challenge sicher, strukturiert und mit Freude zu absolvieren.

Besonders wichtig ist bei der FYTC der Gedanke, langfristig gesund und nachhaltig Sport zu treiben. Deshalb gilt: Alle Teilnehmenden sollen ihr persönliches Fitnesslevel realistisch einschätzen und die Belastung an die eigenen Voraussetzungen anpassen.





2. Triathlon + Challenge Roth

Der Triathlon gehört zu den anspruchsvollsten, aber gleichzeitig faszinierendsten Ausdauersportarten der Welt. Die Kombination aus Schwimmen, Radfahren und Laufen fordert den gesamten Körper und stellt hohe Anforderungen an Ausdauer, mentale Stärke und Trainingsdisziplin.

Ursprünglich entstand der Triathlon in den 1970er Jahren in den USA. Heute begeistert der Sport Millionen Menschen weltweit. Besonders bekannt sind große Veranstaltungen wie der Ironman auf Hawaii oder die Challenge Roth in Deutschland.

Die Challenge Roth zählt zu den berühmtesten Triathlon-Events weltweit. Jedes Jahr reisen tausende Athletinnen und Athleten sowie Zuschauerinnen und Zuschauer nach Roth in Bayern, um Teil dieses einzigartigen Sportereignisses zu sein.

Die Langdistanz in Roth besteht aus:

- 3,8 Kilometer Schwimmen
- 180 Kilometer Radfahren
- 42,2 Kilometer Marathonlauf

Damit gehört die Challenge Roth zu den härtesten eintägigen Ausdauerprüfungen überhaupt. Gleichzeitig gilt die Veranstaltung wegen ihrer besonderen Atmos-

phäre als eines der emotionalsten Rennen der Welt.

Vor allem die legendäre Stimmung am Solarer Berg macht Roth einzigartig. Tausende Zuschauerinnen und Zuschauer feiern die Athletinnen und Athleten an und sorgen für Gänsehaut-Momente. Für viele Triathletinnen und Triathleten ist Roth ein Lebenstraum.

Die heutige Challenge Roth ist historisch direkt aus dem früheren Ironman Europe Roth hervorgegangen. Deshalb kann man sagen: Dr. Strunz war ein langjähriger Teilnehmer der Rother Langdistanz, noch bevor der Name „Challenge Roth“ entstand.

Die Idee hinter der FYTC

Genau hier setzt die FYTC an: Nicht jeder möchte oder kann sofort eine komplette Wettkampfdistanz an einem einzigen Tag absolvieren. Die Challenge schafft deshalb einen niedrighschwelligigen Zugang zum Triathlonsport.

Bei dieser Challenge kannst du die drei Disziplinen erleben, deinen Körper kennenlernen und wertvolle Erfahrungen sammeln – ganz ohne Zeitdruck oder Wettkampfstress.

Die FYTC verbindet somit die Motivation und Begeisterung des Triathlons mit deinem individuellen Trainingsansatz.

Welche Challenge passt zu mir?

Die FYTC soll dich fordern – aber nicht überfordern. Deshalb entscheidest du selbst, welche Distanz am besten zu deinem aktuellen Fitnesslevel, deinem Alltag und deinen persönlichen Zielen passt.

Selbstcheck

Wie oft trainierst du aktuell?

- selten oder unregelmäßig
- 1-2x pro Woche
- 3-4x pro Woche
- fast täglich

Hast du bereits Erfahrung mit Ausdauersport?

- keine
- etwas Erfahrung
- regelmäßig aktiv
- sehr erfahren

Was ist dein Ziel?

- wieder anfangen
- gesund und aktiv bleiben
- persönliche Herausforderung
- sportliche Bestleistung

Wie viel Zeit kannst du realistisch investieren?

- eher wenig
- zeitlich flexibel
- mehrere längere Einheiten möglich

Empfehlung

Nutze deine Antworten als Orientierung: Je mehr Erfahrung, Trainingsumfang und zeitliche Kapazität du mitbringst, desto eher könnte die Langdistanz zu dir passen. Für Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger oder bei begrenzter Zeit ist die Mitteldistanz oft

die sinnvollere Distanz.

Mitteldistanz

Ideal für Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger und alle, die die Herausforderung Triathlon flexibel kennenlernen möchten.

Langdistanz

Für ambitionierte Teilnehmende mit bereits guter Grundlagenausdauer und höherem Trainingsumfang.

Wichtig: Die beste Distanz ist die, die du gesund, motiviert und mit Freude absolvieren kannst.

3. So funktioniert die FYTC

Das Prinzip der FYTC ist bewusst einfach gehalten: Innerhalb von sieben Tagen sollst du deine gewählte Triathlon-Distanz absolvieren.

Dabei kannst du dir die einzelnen Kilometer frei einteilen. Es gibt keine feste Reihenfolge und keine vorgeschriebenen Tagesziele. Entscheidend ist nur, dass du am Ende der Woche die komplette Distanz geschafft hast.

Du kombinierst dabei die drei klassischen Disziplinen:



Schwimmen

Das Schwimmen bildet den ersten Teil eines klassischen Triathlons und trainiert besonders Ausdauer, Atmung und Körperspannung. Die Einheiten kannst du im Hallenbad, Freibad oder Freiwasser durchführen.

Gerade für Anfängerinnen und Anfänger empfiehlt es sich, mit kurzen Distanzen zu starten und regelmäßige Pausen einzuplanen. Technik ist beim Schwimmen oft wichtiger als die reine Geschwindigkeit.

Mögliche Schwimmeinheiten:

- lockeres Ausdauerschwimmen
- Techniktraining
- Intervalltraining
- Freiwasser-Einheiten



Radfahren

Das Radfahren macht den größten Teil der Distanz aus und bietet gleichzeitig die Möglichkeit, längere Einheiten relativ gelenkschonend zu absolvieren. Ob Rennrad, Gravelbike, Mountainbike oder Indoortrainer – erlaubt ist, was dir Spaß macht und zu deiner individuellen Situation passt.

Mögliche Radeinheiten:

- entspannte Grundlagenausfahrten
- längere Wochenendtouren
- Intervalltraining
- Indoorcycling



Laufen

Das Laufen bildet den Abschluss eines klassischen Triathlons und fordert den Körper besonders stark.

Deshalb ist es wichtig, die Belastung langsam zu steigern und auf eine saubere Lauftechnik sowie ausreichende Regeneration zu achten.

Mögliche Lafeinheiten:

- lockerer Dauerlauf
- Intervalltraining
- Tempolauf
- regenerativer Lauf

Optionale Koppeltrainings

Eine besondere Trainingsform im Triathlon ist das sogenannte Koppeltraining. Dabei werden zwei Disziplinen direkt hintereinander kombiniert – meistens Radfahren und Laufen.

Ziel ist es, den Körper an den Wechsel der Bewegungsabläufe zu gewöhnen.

Ein einfaches Beispiel:

- 30 Kilometer Radfahren
- direkt anschließend 5 Kilometer lockeres Laufen

Gerade für ambitionierte Teilnehmende kann ein solches Training sinnvoll sein.

Flexibilität im Alltag

Einer der größten Vorteile der FYTC ist ihre Alltags-tauglichkeit.

Viele Menschen haben wenig Zeit für lange Trainings-einheiten. Beruf, Familie und andere Verpflichtungen machen einen klassischen Wettkampf oft schwer planbar.

Die FYTC erlaubt maximale Flexibilität:

- kurze Einheiten am Morgen
- längere Fahrten am Wochenende
- Schwimmen nach der Arbeit
- Indoortraining bei schlechtem Wetter

Dadurch bleibt die Challenge realistisch und motivierend.

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer kann ihren/ seinen individuellen Rhythmus finden.

4. Wochenplan – Beispiel

Ein strukturierter Wochenplan hilft dabei, die Challenge sinnvoll zu organisieren und Überlastungen zu vermeiden.

Natürlich gibt es keine perfekte Einteilung. Jeder Mensch hat unterschiedliche Voraussetzungen, Zeiften-ster und Trainingsziele.

Der folgende Wochenplan dient deshalb lediglich als Orientierung.

Beispiel-Wochenplan Mitteldistanz

Die Mitteldistanz umfasst:

- 1,9 Kilometer Schwimmen
- 90 Kilometer Radfahren
- 21,1 Kilometer Laufen

Tag	Fokus	Inhalt
Tag 1	Schwimmen	1000 Meter lockeres Schwimmen, Fokus auf Technik und Atmung, leichtes Mobility-Training
Tag 2	Radfahren	35 Kilometer lockere Grundlagenausfahrt, gleichmäßige Belastung, ausreichend Flüssigkeit
Tag 3	Laufen	8,1 Kilometer entspannter Dauerlauf, lockeres Tempo, Dehnen nach der Einheit
Tag 4	Regeneration	Spaziergang oder leichtes Stretching, aktive Erholung, Fokus auf Schlaf und Ernährung
Tag 5	Schwimmen + Radfahren	900 Meter Schwimmen, anschließend 30 Kilometer Radfahren, erste kleine Koppelbelastung
Tag 6	Laufen	13 Kilometer-Lauf, ruhiger Rhythmus, optional kurze Tempo-wechsel
Tag 7	Radfahren & Abschluss	25 Kilometer locker Radfahren, Mobility oder Spaziergang, Reflexion der Woche

Damit wäre die komplette Mitteldistanz innerhalb von sieben Tagen erfolgreich absolviert.

Beispiel-Wochenplan Langdistanz

Die Langdistanz umfasst:

- 3,8 Kilometer Schwimmen
- 180 Kilometer Radfahren
- 42,2 Kilometer Laufen

Tag	Fokus	Inhalt
Tag 1	Schwimmen	2000 Meter lockeres Ausdauerschwimmen, Fokus auf Technik und Wasserlage, leichtes Dehnen
Tag 2	Radfahren	60 Kilometer Grundlagenausfahrt, ruhiges Tempo, Verpflegung testen
Tag 3	Laufen	12 Kilometer lockerer Dauerlauf, Fokus auf gleichmäßige Belastung
Tag 4	Schwimmen + Regeneration	1800 Meter Schwimmen, Mobility und Stretching, aktive Erholung
Tag 5	Radfahren	70 Kilometer längere Ausfahrt, moderates Tempo, Energiezufuhr beachten
Tag 6	Radfahren + Laufen	50 Kilometer Radfahren, direkt anschließend 10 Kilometer lockeres Laufen, Koppeltraining/Wechselbelastung simulieren
Tag 7	langer Lauf & Abschluss	20,2 Kilometer ruhiger Lauf, Fokus auf Durchhalten und Rhythmus, anschließende intensive Regeneration

Damit wäre die komplette Langdistanz innerhalb der Woche erfolgreich absolviert.

Du merkst schon: Die Langdistanz ist, auch wenn sie innerhalb einer Woche absolviert wird, nicht einfach.

Stell dich der Herausforderung und entscheide, welche Distanz du absolvieren möchtest. Darauf basierend kannst du dir selbst deinen flexiblen Trainingsplan erstellen.

Meine FYTC-Woche

Jetzt bist du dran. Plane deine persönliche Challenge-Woche so, wie sie am besten in deinen Alltag passt.

Es gibt keine perfekte Aufteilung – wichtig ist, dass du deinen eigenen Rhythmus findest.

Nutze die Tabelle, um deine Einheiten zu planen, Kilometer festzuhalten und deine Fortschritte sichtbar zu machen.

Mein größter Erfolg diese Woche:

Das war meine größte Herausforderung:

Schwimmen
























Rad



Lauf



Tag	Disziplin	Geplante Einheit	Erledigt	Energiellevel
Tag 1			<input type="checkbox"/>	  
Tag 2			<input type="checkbox"/>	  
Tag 3			<input type="checkbox"/>	  
Tag 4			<input type="checkbox"/>	  
Tag 5			<input type="checkbox"/>	  
Tag 6			<input type="checkbox"/>	  
Tag 7			<input type="checkbox"/>	  

Alternative: Freie Einteilung

Die FYTC lebt von ihrer Flexibilität. Deshalb ist auch eine komplett freie Einteilung möglich.

Manche Teilnehmende bevorzugen beispielsweise:

- längere Einheiten am Wochenende
- tägliche kurze Sessions
- Fokus auf Lieblingsdisziplinen
- spontane Anpassungen je nach Wetter

Wichtig ist lediglich, die Gesamtbelastung im Blick zu behalten.

Wenn du merkst, dass Müdigkeit oder Schmerzen zunehmen, solltest du bewusst Pausen einplanen.

Checklisten für die Challenge

Checklisten helfen dir dabei, deine Woche strukturiert und stressfrei zu gestalten.

Allgemeine Vorbereitung

- Trainingskleidung vorbereiten
- Schwimmsachen packen
- Fahrrad überprüfen
- Laufschuhe kontrollieren
- Trinkflaschen bereitstellen
- Trainingszeiten planen
- Wetter prüfen
- Musik oder Podcasts auswählen

Vor jeder Einheit

- ausreichend trinken
- kurzes Warm-up
- Puls kontrollieren
- passende Kleidung wählen
- Strecke planen
- Tracking-App starten

Nach jeder Einheit

- Cool-down durchführen

- dehnen
- ausreichend essen und trinken
- Training dokumentieren/Tracking-Aktivität beenden
- Schlaf priorisieren

Motivationstipps

- kleine Zwischenziele setzen
- Training mit Freundinnen und Freunden absolvieren
- Fortschritte festhalten
- Lieblingsmusik nutzen
- sich bewusst Zeit für Sport nehmen

Tages-Check-in

Bevor du mit deiner Einheit startest, höre kurz bewusst auf deinen Körper.

Wie fühlst du dich heute?

Schlaf

- sehr gut
- okay
- eher schlecht

Energielevel

- hoch
- mittel
- niedrig

Muskelgefühl

- locker
- leicht müde
- stark erschöpft

Motivation

- hoch
- okay
- heute schwierig

Wichtig:

Nicht jeder Tag fühlt sich gleich an.

Manchmal sind ein lockeres Training oder bewusste Regeneration die bessere Entscheidung. Kontinuität schlägt Perfektion.



5. Supplements – Unterstützung für deine Woche

Damit dein Körper während der Triathlon-Challenge optimal versorgt ist, spielen Regeneration, Energieversorgung und Leistungsfähigkeit eine besonders wichtige Rolle. Die richtige Unterstützung kann dir helfen, intensive Trainingseinheiten besser zu bewältigen, schneller zu regenerieren und dich über die gesamte Woche hinweg leistungsfähig zu fühlen.

Für diese Challenge können gezielt ausgewählte Supplements deine Trainingseinheiten, Ausdauer und Regeneration unterstützen.

5.1. Eiweißpulver POWER EIWEIß MANGO-LIMETTE

Eiweiß ist einer der wichtigsten Bausteine für die Muskulatur und unterstützt den Körper besonders nach intensiven Belastungen bei der Regeneration. Gerade in einer sportlich aktiven Woche benötigt der Körper ausreichend Protein, um Muskeln zu erhalten und optimal zu regenerieren. Unser Power Eiweiß Mango-Limette



unterstützt dich dabei mit seinen multifunktionellen Eigenschaften aus den vier hochwertigen Eiweißquellen Milcheiweiß, Sojaprotein Isolat, Molkeneiweiß-Konzentrat und Hühnerei-Eiweißpulver. Ergänzt wird unser Eiweißpulver durch mikroverkapseltes L-Carnitin, zugesetzte Mineralstoffe wie Zink, Calcium, Magnesium sowie B-Vitamine, Vitamin C und Vitamin E.

- Muskelregeneration nach dem Training
- Erhalt und Aufbau von Muskelmasse
- schnellere Erholung zwischen den Einheiten
- langanhaltende Sättigung
- Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung

Empfohlene Einnahme:

Am besten direkt nach dem Training oder als eiweißreiche Ergänzung 1-2 x im Alltag – z. B. im Shake, Smoothie oder als Porridge. Pro Portion 200 ml kaltes Wasser, alternativ auch Milch, in einen Mixbecher füllen, 30 g Pulver (= 2 gehäufte Esslöffel) dazugeben und 20 Sekunden lang gut schütteln.

5.2. Elektrolyte POWER HYDRATION - WILDBERRY



Beim Schwitzen verliert der Körper wichtige Mineralstoffe wie Natrium, Magnesium und Kalium. Unser erfrischender Elektrolyt-Boost ohne Zucker kann dabei helfen, den Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht zu halten und die Leistungsfähigkeit, besonders bei längeren oder intensiven Trainingseinheiten, zu unterstützen.

- Regulierung des Flüssigkeitshaushalts
- normale Muskelfunktion und Energiehaushalt
- Stabilisation Ausdauer und Leistungsfähigkeit
- Vorbeugung von Müdigkeit und Krämpfen

Empfohlene Einnahme:

Vor, während oder direkt nach dem Training, besonders an warmen Tagen oder langen Belastungsphasen. Pro Portion den Inhalt eines Sticks (10 g) in 400 ml Wasser einrühren.

5.3. ALL-IN-ONE Pulver VITAMINERAL 32



Unser Vitamineral 32 ist ein Multi-Vitalstoffpräparat mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und ausgewählten Aminosäuren, welches sich ideal als tägliche Basisversorgung während deiner Challenge-Woche eignet.

- Erhaltung eines normalen Energiestoffwechsels
- normale Funktion des Immunsystems während sportlicher Belastung
- Zellschutz vor oxidativem Stress
- Erhaltung von normalem Bindegewebe
- normale Kollagenbildung
- Erhaltung von Knorpel und Knochen

Empfohlene Einnahme:

Den Inhalt eines Beutels mit 500 ml Wasser vermischen und täglich trinken.

5.4. ACETYL-L-CARNITIN



Acetyl-L-Carnitin ist eine besondere Form von L-Carnitin und spielt eine Rolle im Energiestoffwechsel. Es unterstützt den Transport von Fettsäuren in die Zellen, woraus Energie gewonnen werden kann – ideal für Ausdauersportarten wie Triathlon.

- Energiestoffwechsel in Muskeln, Gehirn und Herz
- Fettstoffwechsel
- Konzentration, mentale und kognitive Leistungsfähigkeit
- Ausdauer bei längeren Belastungen

Empfohlene Einnahme:

Am besten morgens oder etwa 30 bis 60 Minuten vor dem Training eine Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit schlucken.

5.5. L-ARGININ + L-CITRULLIN



Diese beiden Aminosäuren sind besonders bei aktiven Sportlerinnen und Sportlern beliebt, da sie die Bildung von Stickstoffmonoxid unterstützen können. Dadurch lässt sich die Durchblutung unterstützen, was eine bessere Versorgung der Muskulatur mit Sauerstoff und Nährstoffen fördern kann.

- Durchblutung und Muskelversorgung
- Trainingsleistung
- Entlastung des Herz-Kreislauf-Systems
- Regeneration nach intensiven Einheiten

Empfohlene Einnahme:

Etwa 30 bis 45 Minuten vor dem Training eine Tagesportion (4 Kapseln) mit ausreichend Wasser schlucken.

Mit der richtigen Kombination aus Training, Ernährung und gezielter Supplementierung schaffst du die besten Voraussetzungen für eine erfolgreiche Challenge-Woche.

6. Regeneration

Nicht nur das Training selbst bringt dich in der Woche voran, sondern auch die Regeneration ist ein entscheidender Bestandteil deiner Challenge-Woche. Dein Körper braucht ausreichend Erholung, um sich an Belastungen anzupassen, neue Energie zu tanken und langfristig leistungsfähig zu bleiben. Wer seinem Körper bewusst Pausen gibt, trainiert effektiver und nachhaltiger.

Schlaf ist die wichtigste Form der Regeneration. Während du schläfst, passieren in deinem Körper wichtige Regenerationsprozesse: deine Muskeln regenerieren sich, deine Energiespeicher werden aufgefüllt und dein Nervensystem kann sich erholen.

Darauf solltest du achten:

- ausreichend Schlaf pro Nacht
- regelmäßige Schlafzeiten
- bewusste Erholung zwischen intensiven Einheiten
- Stress möglichst reduzieren

Schon kleine Veränderungen können einen großen Unterschied für dein Energielevel und deine Leistungsfähigkeit machen.

6.1. Mobility und Beweglichkeit

Mobility und Stretching-Einheiten helfen dir, deinen Körper beweglich zu halten und Verspannungen vorzubeugen. Gerade bei einer sportlich intensiven Woche ist es sinnvoll, dem Körper gezielt etwas Aus-

gleich zu geben:

- Beweglichkeit und Körpergefühl
- Lockerung der Muskulatur
- Regeneration nach Belastungen
- Verletzungsprophylaxe

Schon 10 bis 15 Minuten Mobility am Tag können einen positiven Effekt haben, besonders nach dem Training oder an ruhigeren Tagen.

6.2. Belastung steuern

Eine erfolgreiche Challenge bedeutet nicht, alles an einem Tag absolvieren zu müssen. Viel wichtiger ist es, die Belastung clever über die Woche zu verteilen und dem Körper ausreichend Zeit zur Regeneration zu geben.

Wichtige Tipps:

- laufe oder trainiere die Kilometer verteilt über mehrere Tage
- plane bewusst ruhigere Einheiten ein
- höre auf die Signale deines Körpers
- gönne dir auch einen Rest Day, wenn du merkst, dass dein Körper ihn braucht

Kontinuität ist wichtiger als maximale Belastung an einem einzelnen Tag. Mit einer guten Balance aus Training und Erholung schaffst du die besten Voraussetzungen, um die Challenge mit Spaß und einem guten Gefühl zu meistern.

7. Fortschritt, Motivation und Community**7.1. Fortschritt und Tracking**

Jede Einheit bringt dich deinem Ziel ein Stück näher. Deshalb lohnt es sich, deinen Fortschritt während der Challenge bewusst festzuhalten und absolvierte Einheiten abzuhaken. Das Tracking deiner gesammelten Kilometer hilft dir nicht nur dabei, den Überblick zu behalten, sondern sorgt auch für zusätzliche Motivation im Verlauf der Challenge-Woche.

Warum Tracking motivieren kann:

- du siehst deine Fortschritte dokumentiert
- kleine Erfolge werden sichtbar
- Regelmäßigkeit wird gefördert
- das übergeordnete Ziel bleibt präsent
- jeder Kilometer zählt

Ob Laufen, Radfahren oder Schwimmen – jede absolvierte Einheit bringt dich deinem Ziel näher. Wichtig ist nicht, direkt Perfektion zu erreichen, sondern dranzubleiben und die Challenge in deinem eigenen Tempo zu meistern.

Kilometer sammeln und abhaken

Nutze die Challenge bewusst, um deine absolvierten Kilometer einzutragen und Schritt für Schritt abzuhaken. So entsteht nicht nur ein gutes Gefühl von Fortschritt, sondern auch eine persönliche Erinnerung an deine sportliche Woche.

Deine kleinen persönlichen Challenges

- erstes Schwimmen geschafft
- erste lange Ausfahrt absolviert
- Koppeltraining ausprobiert
- 7 Tage drangeblieben
- einen anderen Teilnehmenden motiviert

7.2. Mentale Motivation

Triathlon ist nicht nur eine körperliche, sondern auch eine mentale Herausforderung. Gerade bei längeren Belastungen spielt die richtige Einstellung eine große Rolle.

Die FYTC zeigt dabei, dass große Ziele oft einfacher zu erreichen sind, wenn man sie in kleine Schritte unterteilt. Anstatt sofort an die komplette Distanz zu denken, konzentriere dich auf einzelne Tagesziele. Das sorgt für Motivation und Erfolgserlebnisse.

Hilfreiche mentale Strategien:

- realistische Ziele setzen

- Fortschritte dokumentieren
- positive Routinen entwickeln
- auf den eigenen Körper hören
- Spaß am Prozess behalten

Die Challenge soll nicht nur sportliche Leistung fördern, sondern auch das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit stärken.

7.3. Gemeinsam durch die FYTC

Auch wenn jeder seine Challenge individuell absolviert, bist du Teil einer Community. Tausche dich mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus, teile deine Fortschritte und motiviere andere auf ihrem Weg. Denn oft fällt Bewegung leichter, wenn man sie gemeinsam erlebt.

Teile deine Challenge

Nutze gerne:

#FYTC

#ForeverYoungTriathlonChallenge

und berichte von:

- deinen Trainingseinheiten
- deinen schönsten Strecken
- kleinen Erfolgen
- Rückschlägen
- Motivation
- deinem persönlichen Weg

Austausch und Motivation

Forum:

<https://www.strunz.com/forum>

Gästebuch:

<https://www.strunz.com/gaestebuch-dr-strunz>

Instagram:

https://www.instagram.com/forever_young_strunz/

Du kannst auch eine E-Mail an info@strunz.com senden.

7.4. Top 3 Tipps von Florian

Spaß und Freude an Bewegung

Die wichtigste Grundlage für langfristigen Erfolg ist der Spaß an Bewegung und Sport. Denn nur wer Freude daran hat, bleibt dauerhaft motiviert. Natürlich gibt es Tage, an denen man den inneren Schweinehund überwinden muss – das gehört dazu. Doch ohne Begeisterung, Motivation und Überzeugung wird es schwer, langfristig dranzubleiben.

Disziplin bei Training, Regeneration und Schlaf

Neben dem Training selbst sind auch Regeneration und Schlaf entscheidend. Disziplin bedeutet daher nicht nur, regelmäßig zu trainieren, sondern ebenso bewusst Pausen einzuhalten und auf eine konstante Schlafroutine zu achten. Regelmäßigkeit ist wichtig – gleichzeitig sollte man akzeptieren, dass der Körper manchmal Ruhe braucht.

Die richtige Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung bildet die Basis für Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Dabei geht es nicht darum, ständig auf alles zu verzichten, sondern den Körper gezielt mit wichtigen Makro- und Mikronährstoffen zu versorgen. Besonders wichtig sind ausreichend Eiweiß und Aminosäuren sowie Vitamine und Mineralstoffe wie Zink, Vitamin C, Magnesium, Selen, Vitamin D3, Vitamin B12 und Omega-3-Fettsäuren. Gleichzeitig sollte man Zucker und stark verarbeitete Kohlenhydrate möglichst reduzieren. Gerade bei intensivem Training kann eine angepasste Ernährung dabei helfen, leistungsfähiger zu sein und den Körper besser vor Krankheiten oder Erschöpfung zu schützen.

8. Abschluss

8.1. Glückwunsch zur Challenge

Herzlichen Glückwunsch – du hast die Triathlon-Challenge gemeistert! Ganz egal, wie schnell du deine Einheiten absolviert hast: Du kannst stolz auf dich sein! Du hast dir Zeit für Bewegung genommen, deinen Körper gefordert und gleichzeitig etwas für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden getan.

Jede Einheit, jeder Kilometer und jede bewusste Entscheidung für mehr Bewegung war ein Schritt nach vorne. Vielleicht hast du dadurch neue Motivation gefunden, deine Grenzen erweitert oder auch einfach realisiert, wie gut dir regelmäßige Bewegung tut.

Darauf kannst du stolz sein

- Du hast dich der sportlichen Herausforderung gestellt.
- Du bist drangeblieben und hast Fortschritte gemacht.
- Du hast deinem Körper etwas Gutes getan.
- Du hast Bewegung, Regeneration und Ernährung bewusst kombiniert.

Nimm dieses Gefühl mit über die Challenge hinaus und bleibe weiter in Bewegung. Denn oft sind es die kleinen, konsequenten Schritte, die langfristig den größten Unterschied machen.

8.2. Deine persönliche Challenge-Reflexion

Du hast eine intensive Woche hinter dir.

Nimm dir einen Moment Zeit und blicke auf deine Challenge zurück.

Worauf bist du besonders stolz?

Was war deine größte Herausforderung?

Was hast du über dich selbst gelernt?

Welche Disziplin fiel dir am leichtesten?

- Schwimmen
- Radfahren
- Laufen

Welche Disziplin war am härtesten?

- Schwimmen
- Radfahren
- Laufen

Möchtest du dir ein neues sportliches Ziel setzen?

- regelmäßiger trainieren
- einen echten Triathlon absolvieren
- meine Ernährung verbessern
- meine Regeneration ernst nehmen
- einfach aktiv bleiben

8.3. Teile deine FYTC-Erfolgsgeschichte

Danke, dass du Teil dieser Challenge warst!

Wir möchten deine persönliche Challenge-Geschichte hören.

Erzähl uns:

- Warum bist du gestartet?
- Was war deine größte Herausforderung?
- Was war dein schönster Moment der Woche?
- Was nimmst du von der Challenge mit?
- Worauf bist du besonders stolz?

Gerne mit:

- Bildern
- Screenshots deiner Aktivitäten
- besonderen Momenten
- Vorher-/Nachher-Eindrücken

Sende deine Geschichte bis zum 19.07.2026 an:
info@strunz.com

Unter allen Teilnehmenden verlosen wir drei FOREVER YOUNG Produktpakete.



Die FOREVER YOUNG TRIATHLON CHALLENGE verbindet Bewegung, Motivation und Herausforderung in einem modernen Sportkonzept.


Durch die Aufteilung der Triathlon-Distanzen über sieben Tage wird der Einstieg in den Ausdauersport deutlich leichter und alltagstauglicher.

Egal ob Hobby- oder ambitionierte/r Sportlerin/ Sportler – die FYTC bietet jedem Teilnehmenden die Möglichkeit, persönliche Grenzen zu verschieben und neue Erfahrungen zu sammeln.

Besonders die freie Einteilung der Einheiten macht die Challenge attraktiv.

Die Teilnehmenden lernen nicht nur die drei Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen kennen, sondern entwickeln auch ein besseres Körpergefühl, mehr Ausdauer und neue Motivation.

Am Ende steht nicht nur das Finish einer Distanz, sondern vor allem das Gefühl, etwas Besonderes geschafft zu haben.





**„GROSSE SPORTLICHE ZIELE
MÜSSEN NICHT PERFEKT SEIN
– DU MUSST SIE NUR BEGINNEN.“**