

INHALT

Vorwort von Wesley Hobson.....	8
Einleitung	9
TEIL I TRIATHLONTRAINING IN EIGENREGIE	11
Kapitel 1: Intelligent Trainieren	12
Systematisches Training	12
Die Philosophie des Trainings.....	14
Konsistenz im Training.....	15
Trainingsleitsätze	18
Kapitel 2: Die Einstellung.....	21
Eine Mission	23
Hingabe	24
Mentale Stärke.....	26
TEIL II WISSENSCHAFT UND TRAININGSALLTAG	29
Kapitel 3: Die Wissenschaft des Trainings	30
Die Trainingsbelastung	31
Trainingsgrundsätze	33
Gezielte Leistungshöhepunkte.....	37
Die Periodisierung	40
Kapitel 4: Die Intensität	45
Kampf der Erschöpfung	45
Was Intensität bedeutet	47
Die Intensität messen	51
Trainingsumfänge und Intensitätsbereiche.....	60
Die Fitness messen.....	61
TEIL III TRIATHLONTRAINING MIT SYSTEM	67
Kapitel 5: Fitness auf dem Prüfstand	68
Dein persönliches Multisportler-Profil	69
Ärztliche Untersuchung	72
Tests im Labor	73
Leistungstests	74
Was die Testergebnisse bedeuten	83
Die Auswertung	87
Kapitel 6: Die Leistungsfaktoren	88
Die Begrenzer	89
Die grundlegenden Leistungsfaktoren	89
Die erweiterten Leistungsfaktoren	92
Die Wettkampfbedeutung der Begrenzer	95
Abschlussbewertung	99

TEIL IV	DIE PLANUNG	100
Kapitel 7:	Die Jahresplanung	101
	Der Jahrestrainingsplan	102
	Änderungen am Jahrestrainingsplan	111
Kapitel 8:	Die Wochenplanung	116
	Der Abschluss deiner Saisonplanung.....	116
	Der Wochenablauf.....	121
	Risikoanalyse.....	125
	Terminierung der Workouts	128
	Ein oder zwei Workouts pro Tag?	131
	Kombinierte Trainingseinheiten.....	131
Kapitel 9:	Die Wettkampfplanung.....	133
	Triathlon Sprintdistanz.....	133
	Duathlon Olympische Distanz	136
	Triathlon Olympische Distanz	138
	Triathlon Half-Ironman	141
	Triathlon Ironman.....	143
	Fazit der Fallstudien	146
	Referenz-Workouts für den Ironman	147
	Generalproben für den Ironman	148
TEIL V	WETTKAMPF UND REGENERATION	150
Kapitel 10:	Die Wettkämpfe.....	151
	Der Wettkampfplan.....	151
	Die Wettkampfwoche.....	155
	Der Tag des Wettkampfs	159
Kapitel 11:	Die Regeneration	166
	Das Geheimnis der Regeneration	166
	Mangelnde Regeneration und ihre Folgen	168
	Regenerationsdauer und -techniken	176
TEIL VI	DER ENTSCHEIDENDE UNTERSCHIED	181
Kapitel 12:	Die Technik.....	182
	Die Ökonomie	183
	Die Schwimmtechnik	185
	Die Radtechnik.....	192
	Die Lauftechnik	200
Kapitel 13:	Die Muskulatur	209
	Ergänzende funktionelle Übungen	209
	Kraftraumtraining	212
	Die Phasen des Kraftraumtrainings	215
	Die richtigen Gewichte.....	220
	Weitere Überlegungen	222
	Kraftraumübungen	223
	Komplexfreizeit	230
	Das Stretching	232
	Stretching-Übungen	234

Kapitel 14:	Besondere Anforderungen	238
Frauen	238	
Senioren.....	241	
Nachwuchssportler	246	
Anfänger	248	
Elitesportler.....	253	
Kapitel 15:	Das Trainingstagebuch	261
Was du aufschreiben solltest	262	
Die Planung mit einem Trainingstagebuch	267	
Die Analyse mit einem Trainingstagebuch.....	268	
Kapitel 16:	Die Ernährung	271
Lebensmittel als Energieträger	272	
Ernährung und Leistungsvermögen.....	280	
Das richtige Körpergewicht.....	283	
Die Periodisierung der Ernährung	284	
Die richtige Ironman-Ernährung	287	
Antioxidantien	293	
Nahrungsergänzungsmittel für Sportler	294	
 Epilog	300	
Anhang A: Kopiervorlage Jahrestrainingsplan	302	
Anhang B: Schwimm-Workouts	303	
Anhang C: Rad-Workouts	306	
Anhang D: Lauf-Workouts.....	311	
Anhang E: Kombinations-Workouts	315	
Anhang F: Platz für eigene Workouts.....	317	
Anhang G: Kopiervorlagen Rennbewertungsbogen und Trainingstagebuch.....	321	
Literaturverzeichnis	324	
Danksagung.....	333	
Der Autor.....	334	