

# INHALT

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

<b>TEIL IV</b>	<b>DIE PLANUNG</b>	100
<b>Kapitel 7:</b>	<b>Die Jahresplanung</b>	101
	Der Jahrestrainingsplan	102
	Änderungen am Jahrestrainingsplan	111
<b>Kapitel 8:</b>	<b>Die Wochenplanung</b>	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
<b>Kapitel 9:</b>	<b>Die Wettkampfplanung</b>	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
<b>TEIL V</b>	<b>WETTKAMPF UND REGENERATION</b>	150
<b>Kapitel 10:</b>	<b>Die Wettkämpfe</b>	151
	Der Wettkampfplan	151
	Die Wettkampfwoche	155
	Der Tag des Wettkampfs	159
<b>Kapitel 11:</b>	<b>Die Regeneration</b>	166
	Das Geheimnis der Regeneration	166
	Mangelnde Regeneration und ihre Folgen	168
	Regenerationsdauer und -techniken	176
<b>TEIL VI</b>	<b>DER ENTSCHEIDENDE UNTERSCHIED</b>	181
<b>Kapitel 12:</b>	<b>Die Technik</b>	182
	Die Ökonomie	183
	Die Schwimmtechnik	185
	Die Radtechnik	192
	Die Lauftechnik	200
<b>Kapitel 13:</b>	<b>Die Muskulatur</b>	209
	Ergänzende funktionelle Übungen	209
	Kraftraumtraining	212
	Die Phasen des Kraftraumtrainings	215
	Die richtigen Gewichte	220
	Weitere Überlegungen	222
	Kraftraumübungen	223
	Komplextraining	230
	Das Stretching	232
	Stretching-Übungen	234

<b>Kapitel 14: Besondere Anforderungen</b>	238
Frauen	238
Senioren	241
Nachwuchssportler	246
Anfänger	248
Elitesportler	253
<b>Kapitel 15: Das Trainingstagebuch</b>	261
Was du aufschreiben solltest	262
Die Planung mit einem Trainingstagebuch	267
Die Analyse mit einem Trainingstagebuch	268
<b>Kapitel 16: Die Ernährung</b>	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