

Inhalt

Triathlon für jedermann 4

**Sind Sie fit für Ihren
Triathlon? 12**

**Trainingssteuerung
und Pulsmessung 20**

**Die erste Disziplin:
Schwimmen 36**

**Die zweite Disziplin:
Radfahren 58**

**Die dritte Disziplin:
Laufen 76**

Eine wichtige Grundlage: Athletiktraining	102
--	------------

Die Planung des Trainings	122
--------------------------------------	------------

Wettkampf und Wechseltraining	134
--	------------

Die optimale Ernährung	156
-----------------------------------	------------

Die Zeit danach: Regeneration	166
--	------------

Die Trainingspläne	176
---------------------------	------------

Register	189
Quellenverzeichnis	190
Impressum	191
