

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
