

Inhalt

	<u>Seite</u>
Vorwort	5
Neumann, G. Dosierung und Nutzen von Kohlenhydrataufnahmen bei Ausdauerbelastungen	7
Lorenz, R./ Jeschke, D./ Jolitz, T./ Wendeborn, A. Stoffwechselverhalten bei an fixen Schwellen orientierten Ausdauerbelastungen	23
Huonker, M./ Berg, A./ Keul, J. Der belastungsinduzierte Muskelschaden und dessen Beeinflussung durch Ernährungsfaktoren	39
Reißnecker, S./ Steinacker, J.M. Ist Atmung ein limitierender Faktor bei Belastung?	49
Gastmann, U./ Lehmann, M. Hämatologische, blutchemische und endokrinologische Veränderungen bei Ultra-Ausdauerbelastungen	59
Häuser, W./ Welsch, P. Beta-Endorphin, Rausch und Sucht - eine empirische Untersuchung im Ultratriathlon, eine Kritik der Endorphinhypothese und ein Versuch einer integrativen Hypothese	67
Pfützner, A. Inhalte der Trainingskonzeption im Hochleistungssport der Deutschen Triathlon Union	79
Gohlitz, D./ Ernst, O./ Czempas, M. Ansätze zur Erhöhung der Komplexität disziplinspezifischer Ausdauerstufenprogramme durch die Einbindung von Untersuchungsmethoden zur Bestimmung der Laufstruktur bei Triathleten und Langstreckenläufern des A- und B-Kaderkreises	103
Büttner, J. Das Grundlagen- und Aufbautraining im langfristigen Leistungsaufbau der Sportart Triathlon	117
Zapf, J./ Liliencrein, F. Empfehlungen zur Nährstoffzufuhr im Vergleich zum tatsächlichen Ernährungsverhalten im Ausdauersport	131