

# INHALT

VORWORT VON PROF. GEORG KROEGER .....	12
1 EINLEITUNG .....	16
1.1 Schritt für Schritt zur Mitteldistanz .....	16
1.2 Der rote Faden zum Erfolg .....	18
2 FASZINATION MITTELDISTANZ .....	22
2.1 Vier Motive für die Mitteldistanz .....	26
3 DIE „VIER“ DISziplinen BEI DER MITTELDISTANZ .....	30
3.1 Schwimmen als Auftaktdisziplin oder Vorspeise.....	31
3.2 Radfahren als Hauptgang.....	32
3.3 Laufen als Nachspeise .....	33
3.4 Wechsel als Zwischengang.....	34
4 BASICS FÜR DEN SICHEREN ERFOLG .....	38
4.1 Visionen und Träume bis zum Ziel Mitteldistanz .....	38
4.2 Mit einem Trainingssystem zum Erfolg.....	39
4.3 Trainingszeiträume .....	40
4.3.1 Trainingszeiträume und ihre monatliche Zuordnung.....	40
4.3.2 Der Vorbereitungszeitraum .....	41
4.3.3 Der Wettbewerbszeitraum .....	43
4.3.4 Der Übergangszeitraum als große Regenerationszeit.....	44
4.4 Die drei wesentlichen Trainingsgrundsätze .....	45
4.5 Planung des Triathlonjahres .....	47
4.6 Unser Umfeld, unsere Möglichkeiten .....	49
4.7 Pulswerte – jede Stufe ist von Nutzen .....	51
4.7.1 Schwellentraining – was ist das? .....	56

4.7.2	Generelle Trainingsgestaltung .....	57
<b>4.8</b>	<b>Kern- und Schalentraining.....</b>	<b>59</b>
4.8.1	Verteilung der Trainingsumfänge .....	60
4.8.2	Die unterschiedlichen Trainingsintensitäten.....	61
4.8.3	Trainingsbelastungen .....	62
<b>4.9</b>	<b>Die Regeneration und Superkompensation .....</b>	<b>63</b>
<b>4.10</b>	<b>Kräftigung/Strechting/Dehnung .....</b>	<b>64</b>
<b>4.11</b>	<b>Heiß, heißer, am heißesten: Triathlon bei Hitze.....</b>	<b>74</b>
<b>4.12</b>	<b>Kalt, kälter, am kältesten: Triathlon bei Kälte.....</b>	<b>76</b>
 5 DAS MATERIAL FÜR DIE MITTELDISTANZ .....		80
<b>5.1</b>	<b>Neopren, Schwimmbrille &amp; Co.....</b>	<b>80</b>
<b>5.2</b>	<b>Rennrad, Clippedale &amp; Co.....</b>	<b>81</b>
<b>5.3</b>	<b>Laufschuhe, Schnellverschlüsse &amp; Co.....</b>	<b>84</b>
 6 TRAINING FÜR MITTELDISTANZ-FINISHER (E: 6:00 H UND LÄNGER) .....		88
<b>6.1</b>	<b>Die letzten sechs Monate vor dem Finish .....</b>	<b>88</b>
6.1.1	Trainingsmonat 1 .....	90
6.1.2	Trainingsmonat 2 .....	91
6.1.3	Trainingsmonat 3 .....	91
6.1.4	Trainingsmonat 4: Verbesserung der vorhandenen Trainingsbasis .....	92
6.1.5	Trainingsmonat 5: Formaufbau .....	93
6.1.6	Trainingsmonat 6: Der Feinschliff.....	96
<b>6.2</b>	<b>Beispiel aus der Trainingspraxis .....</b>	<b>99</b>
<b>6.3</b>	<b>Dany: „Vom Traum zur Wirklichkeit“ .....</b>	<b>106</b>
 7 DAS MITTELDISTANZTRAINING FÜR AMBITIONIERTE UND LEISTUNGSORIENTIERTE ATHLETEN.....		112
<b>7.1</b>	<b>Das Training für ambitionierte Triathleten (A: 5:50-5:00 h).....</b>	<b>113</b>
7.1.1	Erforderliche Einzelzeiten im Wettbewerb .....	113
7.1.2	Leistungsbezogene Voraussetzungen .....	114
7.1.3	Jahresaufbau.....	115
7.1.4	Training der letzten sechs Monate .....	116
7.1.5	Beispiel aus der Trainingspraxis .....	125
7.1.6	Petra: „Ich habe noch so viel Kraft“ .....	131

<b>7.2 Das Training für leistungsorientierte Triathleten (L 4:50–4:10 h).....</b>	<b>134</b>
7.2.1 Erforderliche Einzelzeiten im Wettbewerb .....	135
7.2.2 Trainingsbeispiel Olaf.....	135
7.2.3 Doris „Florida kann kommen“ .....	140
<b>8 VERBESSERUNG DER SPORTLICHEN LEISTUNGEN .....</b>	<b>148</b>
<b>8.1 So werden Sie zum erfolgreichen Mitteldistanzfinisher.....</b>	<b>148</b>
<b>8.2 Vermeidung typischer Trainingsfehler.....</b>	<b>151</b>
<b>8.3 Die Schwimmleistungen verbessern .....</b>	<b>153</b>
8.3.1 Besonderheiten beim Freiwasserschwimmen.....	153
8.3.2 Die 12 Kerentrainingseinheiten beim Schwimmen.....	156
<b>8.4 Die Radleistungen steigern.....</b>	<b>158</b>
8.4.1 Erster Abschnitt des Vorbereitungszeitraums (ca. zwei Monate) .....	159
8.4.2 Zweiter Abschnitt des Vorbereitungszeitraums .....	164
8.4.3 Wettkampfzeitraum ab Mai .....	165
8.4.4 Die 12 Wochen Kerentrainingseinheiten beim Radfahren .....	166
8.4.5 Weitere wichtige Aspekte zum Radtraining .....	167
8.4.6 Radtraining im Übergangszeitraum.....	169
8.4.7 Weitere Tipps zum Radtraining .....	169
<b>8.5 Die Laufleistungen optimieren.....</b>	<b>171</b>
8.5.1 Das Grundlagenausdauertraining .....	172
8.5.2 Schnelligkeitsausdauertraining.....	175
8.5.3 Intensitäten bei Laufwettkämpfen .....	177
8.5.4 Mögliche Halbmarathonzeiten .....	178
8.5.5 Die 12 Kerentrainingseinheiten beim Laufen .....	179
8.5.6 Weitere Tipps zum Laufen .....	180
<b>8.6 Kraftausdauer trainieren .....</b>	<b>181</b>
<b>8.7 Wechselzeiten verkürzen.....</b>	<b>182</b>
<b>9 ERFOLGSKONTROLLE UND MÖGLICHKEITEN DER EIGENMOTIVATION .....</b>	<b>186</b>
<b>9.1 Stärkung der Eigenmotivation .....</b>	<b>187</b>
<b>9.2 Möglichkeiten der Erfolgskontrolle.....</b>	<b>192</b>
9.2.1 Subjektives Gefühl.....	192
9.2.2 Pulssveränderungen .....	192
9.2.3 Veränderungen des BMI-Werts .....	193

9.2.4 Verringerung des eigenen Körperfettanteils .....	195
9.2.5 Ausdauertest nach Cooper.....	196
9.2.6 Verbesserung von Wettkampfzeiten.....	198
9.2.7 Belastungs-EKG beim Internisten oder Sportmediziner.....	198
<b>9.3 Vorzüge einer Erfolgskontrolle .....</b>	<b>198</b>
<b>10 DIE WETTKAMPFWOCHE .....</b>	<b>202</b>
<b>10.1 Die Ernährung.....</b>	<b>202</b>
<b>10.2 Der Tag X .....</b>	<b>208</b>
<b>10.3 Die Regeneration .....</b>	<b>216</b>
<b>10.4 Der Neuaufbau .....</b>	<b>217</b>
<b>11 DAS ERLEBEN DES FLOWS .....</b>	<b>222</b>
<b>11.1 Was bedeutet Flow? .....</b>	<b>222</b>
<b>11.2 „Unnütze spielerische“ Tätigkeiten.....</b>	<b>222</b>
<b>11.3 Triathlon und Flowerlebnisse.....</b>	<b>223</b>
<b>11.4 Die neun Hauptelemente des Flows.....</b>	<b>223</b>
<b>11.5 Gefahrenquelle Flow .....</b>	<b>230</b>
<b>12 AUF LOS GEHT'S LOS: MOTIVATIONSTIPPS .....</b>	<b>234</b>
<b>12.1 Mentale Motivationstipps für Einsteiger: Sie sind ein Segelboot!.....</b>	<b>235</b>
<b>12.2 Zum Abschluss noch eine kleine Motivationsgeschichte.....</b>	<b>237</b>
<b>ANHANG .....</b>	<b>242</b>
<b>Die acht Stufen der Trainingsintensitäten.....</b>	<b>242</b>
<b>Verteilung der Trainingsintensitäten im Wettkampfzeitraum.....</b>	<b>243</b>
<b>Verteilung der Trainingsumfänge.....</b>	<b>244</b>
<b>Weiterführende Literatur.....</b>	<b>245</b>
<b>Internetadressen.....</b>	<b>246</b>
<b>Bildnachweis.....</b>	<b>247</b>