

# Inhaltsverzeichnis

## Teil 1: Beruf, Karriere, Familie, Fitness

Vorwort	7
Das magische Dreieck	11
Was sagen Top-Manager dazu?	13
Win:Win-Situationen schaffen	17
Fit mit wenig Mehraufwand	19
Welche Fitness ist gemeint?	19
Gewicht runter, Ausdauer rauf	22
Auswirkungen gesteigerter Basis-Fitness	22
Wahl der Sportarten	23
Grundlagen des Erfolgs	28
Regelmäßigkeit	28
Die richtige Trainingsintensität	32
Bestimmung des Grundlagentrainingsbereiches	34
Controlling 1	37
Optimierung des Fitness-Programms in zeitlicher Hinsicht	48
Technologie macht es möglich	48
Organisatorische Änderungen in Ihrem Tagesablauf	63
Planung als Schlüssel für den Erfolg	64
Fitness im Unternehmen	65
Die Familie integrieren	66

## Teil 2: Going for Gold!

Die wahren Sieger	69
Erforderlicher Zeitbedarf	70
Das Projekt »Ironman Finisher«	71
Analyse der Ist-Situation	71
Zieldefinition und -planung	77
Training – die operative Umsetzung	81
Ernährung kurz und knapp	100
Das Handwerkszeug des Triathleten	108
Controlling 2	113
Der erste Wettkampf	117
Weitere Tipps für den ersten Wettkampf	119
Wettkampf-Strategie	119
Regeneration danach	120
Die Website zum Buch – <a href="http://www.ironman-manager.de">www.ironman-manager.de</a>	122
Literatur	123
Über den Autor	124
Info-Fax	125