

Inhalt

Vorwort	10
1. Kapitel: Was ist Triathlon und wer kann an Triathlon-Wettkämpfen teilnehmen?	13
Was ist Triathlon?	13
Die Triathlon-Distanzen	14
Triathlon als Breitensport.....	16
Triathlon als Leistungssport.....	19
Wer kann an Wettkämpfen teilnehmen.....	21
2. Kapitel: Die Ausrüstung des Triathleten	22
Das, was sein muss!	22
Die Wettkampfkleidung	23
– Die Wettkampf-Checkliste.....	23
Die Schwimmausrüstung.....	24
Das Triathlon-Rad.....	25
– Wie groß muss das Fahrrad sein?	26
– Die Feineinstellung der Sitzposition	28
Die Schuhwahl	32
3. Kapitel: Der erste Wettkampf und die Vorbereitung ..	33
Was muss man unbedingt beachten?	33
– Wo meldet man sich an und wo erhält man Informationen?	33
Welchen Wettkampf sollte man wählen?	34
Welche Kosten entstehen und was wird dafür geboten?.....	35
Was bringt die Mitgliedschaft in einem Triathlonverein?	36
– Was spricht für eine Mitgliedschaft?	36
– Was kostet die Vereinsmitgliedschaft?.....	37

4. Kapitel: Kluge Trainingsplanung – der Schlüssel zum Erfolg.....	38
Schritte der Trainingsplanung.....	38
Planungsabschnitte und Planungszyklen	41
– <i>Das gehört zu einer Trainingseinheit.....</i>	41
– <i>Wie wird das Trainingsjahr aufgegliedert?.....</i>	44
Der Jahrestrainingsplan	46
– <i>Einige Beispiele für den Aufbau der Mesozyklen.....</i>	46
Der mehrjährige Trainingsaufbau.....	50
 5. Kapitel: Die Trainingsmethoden	57
Die Dauermethoden	57
Die Intervallmethoden	58
– a) <i>Die extensive Intervallmethode</i>	59
– b) <i>Die intensive Intervallmethode.....</i>	60
Die Wiederholungsmethode	61
Das kombinierte Training	63
 6. Kapitel: Die Umsetzung der Trainingsplanung in die Praxis	66
Das Schwimmtraining	66
– <i>Die Schwimmtechnik.....</i>	67
– <i>Was ist bei der Aufnahme des Schwimmtrainings zu beachten?</i>	72
– <i>Das Üben der Kraul-Schwimmtechnik</i>	73
– <i>Die Intensitätssteuerung.....</i>	75
– <i>Beispiele für Schwimmtrainingseinheiten.....</i>	76
Das Radtraining	80
– <i>Gibt es eine spezielle Triathlon-Radtechnik?.....</i>	80
– <i>Das Bergfahren.....</i>	81
– <i>Die Intensitätssteuerung.....</i>	82
– <i>Das Wintertraining mit dem Rad.....</i>	83
– <i>Das Training in der Saison.....</i>	85
Das Lauftraining	88
– <i>Die Lauftechnik.....</i>	88
– <i>Technik- und Koordinationstraining für Läufer</i>	89
– <i>Das Übungsprogramm</i>	91
– <i>Mit welcher Intensität soll gelaufen werden?.....</i>	93

7. Kapitel: Das spezielle Triathlon-Training..... 98

Schwimmen im offenen Gewässer	98
– <i>Die richtige Atmung ist wichtig!</i>	98
– <i>Das Orientieren</i>	99
– <i>Im offenen Gewässer trainieren</i>	100
– <i>Im Meer schwimmen</i>	100
Der schnelle Wechsel.....	102
– <i>1. Der Wechsel vom Schwimmen zum Rad fahren</i>	102
– <i>2. Der Wechsel vom Rad fahren zum Laufen</i>	103
Das Kombi-Training	104
– <i>1. Wechsel vom Wasser aufs Rad</i>	104
– <i>2. Wechsel vom Rad zum Laufen</i>	105

8. Kapitel: Gymnastik und Kraft gehören dazu!..... 106

Gymnastik für Triathleten	106
– <i>Warum dehnen?</i>	106
– <i>Die Dehnungsarten</i>	108
Krafttraining für Triathleten	115
– <i>Warum ist die Kraft auch für die Ausdauersportart Triathlon von Bedeutung?</i>	115
– <i>Welche Kraft ist für den Triathleten von Bedeutung?</i>	115
– <i>Wie beginnt man mit dem Krafttraining?</i>	116
– <i>Das Krafttrainingsprogramm</i>	118
Das Techniktraining	123
– <i>Was bringt ein Techniktraining?</i>	124
Alternatives Training	125

9. Kapitel: Die Vor- und Nachbereitung des Hauptwettkampfes 126

Die letzten vier Wochen vor dem Hauptwettkampf.....	126
Die »Taper-Woche«.....	127
Die Wettkampftaktik	130
– <i>Schwimmen</i>	131
– <i>Rad fahren</i>	132
– <i>Laufen</i>	133
Der Wettkampftag.....	134
Regeneration nach Training und Wettkampf	136

10. Kapitel: Trainingspläne Triathlon	137
Grundlagen für Einsteiger und Fortgeschrittene	137
– Was sollte jeder vor Aufnahme eines Triathlon- Trainings beachten?	137
– Was muss ich auf jeden Fall beim Training und der Trainingsplanung beachten?	138
– Die langfristige Verbesserung der Leistungsfähigkeit	138
Die Trainingspläne	140
– Trainingsplan – Niveau 1.....	140
– Trainingsplan – Niveau 2.....	143
– Trainingsplan – Niveau 3.....	145
– Trainingsplan – Niveau 4.....	147
– Trainingsplan – Niveau 5.....	150
– Trainingsplan – Niveau 6 – TOP-Niveau	154
Allgemeine Grundsätze zur Trainingsplanung und -kontrolle.....	156
– Schritt 1 = Diagnose der eigenen Leistungsstärke	156
– In Schritt 2 erfolgt die Trainingsplanung	161
– Schritt 3 = Durchführung	162
– Schritt 4 = Tests und Wettkämpfe	163
– Schritt 5 = Dokumentation	163
Umfassendes Trainingstagebuch	164
Anhang.....	174
Die Geschichte des Triathlon	174
Die nationale Organisationsebene	177
Register.....	178