

# Was Sie in diesem Buch finden

<b>Faszination Triathlon</b> 6	<b>Der Weg ist das Ziel</b> 59
<b>Einführung in den Triathlon</b> 9	<b>Allgemeines zum Training</b> 60
<b>Ein wenig Geschichte</b> 10	Trainingsziele 60   Der Einstieg – Fitnesscheck 62   Grundlagenausdauer 62
<b>Körperliche Voraussetzungen</b> 16	Trainingsumfang und -häufigkeit 63
<b>Die richtige Distanz finden</b> 18	
<b>Die vier Disziplinen im Triathlon</b> 23	<b>Das richtige Tempo finden</b> 64
<b>Schwimmen</b> 24	Trainingspuls 64   Tempo beim Schwimmen 65   Tempo beim Laufen 66   Tempo beim Radfahren 66   Typische Trainingsfehler 67
Allgemeines 24   Regelwerk 24	
Technik 26   Allgemeine Techniktipps 29	
In fünf Schritten richtig kraulen lernen 31	
Ausrüstung 36	
<b>Radfahren</b> 38	<b>Trainingsplanung</b> 69
Regelwerk 38   Das Fahrrad 40	Organisation 69   Jahresplan erstellen 70
Technik 41   Trittfrequenz 41	
Ausrüstung 46	
<b>Laufen</b> 49	<b>Trainingsgestaltung</b> 72
Regelwerk 49   Technik 50   Ausrüstung 52	Schwimmen 72   Radfahren 74
<b>Der Wechsel – die vierte Disziplin</b> 55	Laufen 75   Trainingsplan für Ihren ersten Triathlon 76   Wechseltraining 78
Bedeutung des Wechseltrainings 55	Koppeltraining 78   Training für Fortgeschrittene 79   Trainingsplan für den nächsten Triathlon 82
Bedeutung des Koppeltrainings 56	
	<b>Tipps zur Motivation</b> 85
	Motivation von außen 85   Lass den Schweinehund zu Hause! 85   Ziele definieren 86   Trainingspartner 86   Wer schreibt, gewinnt 87   MP3-Player 88
	Alles eine Frage der Organisation 89
	Zusatzmotivation Deutsches Triathlonabzeichen 90   Kennen Sie Team Hoyt? 91

<b>Die Leistung steigern 95</b>	<b>Spezifische Wettkampf- vorbereitung 139</b>
<b>Krafttraining 96</b>	<b>Trainingsendspurt 140</b>
Training für Rumpfmuskeln 97	
<b>Dehnen – über Sinn und Unsinn 108</b>	<b>Ernährung vor dem Wettkampf 141</b>
Was kann Stretching, was nicht? 108	Der Tag davor 141   Frühstück vor dem Start 142
Dehnen wie die Katzen 108   Teamspieler Musken 109   Richtig dehnen 110	
Vor oder nach dem Sport? 111	<b>Die Wettkampftasche packen 143</b>
Dehnübungen für Triathleten 112	Packen nach Plan 143
<b>Das kleine Lauf-Abc 120</b>	<b>Jetzt geht es los! 145</b>
Hopserlauf 120   Anfersen 121	Der Tag davor 145   Im Wettkampf 145 Ernährung im Wettkampf 153
Seitliches Kreuzen/Übersetzen 121	
Kniehebelauf 122   Sprunglauf 122	<b>Interessante Bücher/ Nützliche Webadressen 156</b>
<b>Entspannung oder gewinnbringende Pause 123</b>	<b>Stichwortverzeichnis 157</b>
Pause tut not – warum? 123	
Passive Erholung 124	<b>Über die Autoren 158</b>
Aktive Erholung 125	
<b>Sportlerernährung für mehr Erfolg 129</b>	
Ausgewogenheit – das A und O 129	
Kohlenhydrate 130	
Fette 131   Proteine 132	
Was ist ausgewogene Ernährung? 134	
Ernährung vor dem Training 135	
Ernährung nach dem Training 135	
Vorsicht, Durst! 135	