

# Was Sie in diesem Buch finden

**Faszination Triathlon 6**

**Einführung in den Triathlon 9**

**Ein wenig Geschichte 10**

**Körperliche Voraussetzungen 16**

**Die richtige Distanz finden 18**

**Die vier Disziplinen im  
Triathlon 23**

**Schwimmen 24**

Allgemeines 24 | Regelwerk 24  
Technik 26 | Allgemeine Techniktipp 29  
In fünf Schritten richtig kraulen lernen 31  
Ausrüstung 36

**Radfahren 38**

Regelwerk 38 | Das Fahrrad 40  
Technik 41 | Trittfrequenz 41  
Ausrüstung 46

**Laufen 49**

Regelwerk 49 | Technik 50 | Ausrüstung 52

**Der Wechsel – die vierte Disziplin 55**

Bedeutung des Wechseltrainings 55  
Bedeutung des Koppeltrainings 56

**Der Weg ist das Ziel 59**

**Allgemeines zum Training 60**

Trainingsziele 60 | Der Einstieg – Fitness-  
check 62 | Grundlagenausdauer 62  
Trainingsumfang und -häufigkeit 63

**Das richtige Tempo finden 64**

Trainingspuls 64 | Tempo beim Schwim-  
men 65 | Tempo beim Laufen 66 | Tempo  
beim Radfahren 66 | Typische Trainings-  
fehler 67

**Trainingsplanung 69**

Organisation 69 | Jahresplan erstellen 70

**Trainingsgestaltung 72**

Schwimmen 72 | Radfahren 74  
Laufen 75 | Trainingsplan für Ihren ersten  
Triathlon 76 | Wechseltraining 78  
Koppeltraining 78 | Training für Fort-  
geschrittene 79 | Trainingsplan für den  
nächsten Triathlon 82

**Tipps zur Motivation 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 Triathlonab-  
zeichen 90 | Kennen Sie Team Hoyt? 91

## **Die Leistung steigern 95**

### **Krafttraining 96**

Training für Rumpfmuskeln 97

### **Dehnen – über Sinn und Unsinn 108**

Was kann Stretching, was nicht? 108

Dehnen wie die Katzen 108 | Teamspieler

Muskeln 109 | Richtig dehnen 110

Vor oder nach dem Sport? 111

Dehnübungen für Triathleten 112

### **Das kleine Lauf-Abc 120**

Hopserlauf 120 | Anfersen 121

Seitliches Kreuzen/Übersetzen 121

Kniehebelauf 122 | Sprunglauf 122

### **Entspannung oder gewinnbringende Pause 123**

Pause tut not – warum? 123

Passive Erholung 124

Aktive Erholung 125

### **Sportlerernährung für mehr Erfolg 129**

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

## **Spezifische Wettkampfvorbereitung 139**

### **Trainingsendspurt 140**

### **Ernährung vor dem Wettkampf 141**

Der Tag davor 141 | Frühstück vor dem Start 142

### **Die Wettkampftasche packen 143**

Packen nach Plan 143

### **Jetzt geht es los! 145**

Der Tag davor 145 | Im Wettkampf 145

Ernährung im Wettkampf 153

### **Interessante Bücher/ Nützliche Webadressen 156**

### **Stichwortverzeichnis 157**

### **Über die Autoren 158**