

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Hans Eberspächer Psychologische Wettkampfvorbereitung im Triathlon	5 - 6
Klaus Jung Ernährungsgewohnheiten von Ausdauersportlern	7 - 25
Dieter Böhmer Eisenstoffwechsel bei Ausdauersportlern	27 - 31
Reinhard Wodick Steigerung der Leistungsfähigkeit durch Zusatzpräparate	33 - 36
R. Singer / G. Weßling-Lünnemann Die "fair-balance" Problematik beim Triathlon	37 - 47
Dieter Bremer Das Trainingsverhalten von Spitzentriathleten	49 - 56
Alexandra Kremer Leistungsbeeinflussung im Triathlon durch Ausrüstung und Material	57 - 67
H.-G. Pieper / M. Engelhardt / I. Reuter Verletzungsprophylaxe beim Triathlon	69 - 75
K. H. Ricken Behandlungsmöglichkeiten der Infektabneigung des Leistungssportlers	77 - 84
W. Kindermann Das Übertraining - Ausdruck einer vegetativen Fehlsteuerung	85 - 93
Michael Kraft Die Problematik des Dopings und der Dopingkontrolle	95 - 101
Dieter Bremer / Christian Hildebrandt Das Schwimmtraining im Triathlon	103 - 118