

# Inhalt D 92/20099

- 1. Schritt: Was ist Triathlon und wer kann an Wettkämpfen teilnehmen?** Seite 7
- 2. Schritt: Die Ausrüstung des Triathleten** Seite 19
- 3. Schritt: Der erste Wettkampf und die Vorbereitung** Seite 33
- 4. Schritt: Kluge Trainingsplanung – der Schlüssel zum Erfolg** Seite 40
- 5. Schritt: Die Trainingsmethoden** Seite 64
- 6. Schritt: Die Umsetzung der Trainingsplanung in die Praxis** Seite 77
- 7. Schritt: Das spezielle Triathlon-Training** Seite 115
- 8. Schritt: Gymnastik und Kraft gehören dazu!** Seite 125
- 9. Schritt: Die Vor- und Nachbereitung des Hauptwettkampfes** Seite 146
- 10. Schritt: Interessantes um den Triathlon Sport** Seite 163
- Register** Seite 174