

INHALT

Vorwort		xi
Danksagung		xv
TEIL I	KÖRPER UND GEIST	1
Kapitel 1	Mentale Bereitschaft	3
	Träume, Ziele und Missionen	4
	Training für den Kopf	6
	Ihr Team	10
	Fazit: Mentale Bereitschaft	11
Kapitel 2	Körperliche Vorbereitung	13
	Ihr Potenzial als Triathlet	14
	Die Trainingsphilosophie	14
	Zielgerichtetes Training	18
	Technische Hilfsmittel	21
	Fazit: Körperliche Vorbereitung	23
TEIL II	GRUNDLAGEN DES TRAININGS	25
Kapitel 3	Grundlegende Trainingskonzepte	27
	Trainingsprinzipien	27
	Häufigkeit, Dauer und Intensität	30
	Umfang	33
	Dosis und Dichte	33
	Trainingspensum	34
	Superkompensation	34
	Fitness, Erschöpfung und Form	35
	Fazit: Grundlegende Trainingskonzepte	38
Kapitel 4	Trainingsintensität	39
	Intensität messen	39
	Trainingszonen festlegen	42
	Intensitätsverteilung	49
	Fazit: Trainingsintensität	50

TEIL III	ZIELGERICHTETES TRAINING	53
Kapitel 5	Der Einstieg	55
	Träume, Ziele, Trainingsvorgaben und -zwecke	56
	Standortbestimmung	59
	Trainingsvorbereitung	66
	Fazit: Der Einstieg	69
Kapitel 6	Fitnessaufbau	71
	Was ist Fitness?	71
	Leistungsfaktoren	76
	Die Begrenzer bestimmen	79
	Leistungsfaktoren und Training	82
	Fazit: Fitnessaufbau	84
TEIL IV	PLANUNG FÜR WETTKÄMPFE	85
Kapitel 7	Die Saisonplanung	87
	Periodisierung des Trainings	88
	Ihr Jahrestrainingsplan	94
	Fazit: Die Saisonplanung	108
Kapitel 8	Die Wochenplanung	109
	Planung der wöchentlichen Einheiten	111
	Wöchentliche und tägliche Trainingsabläufe	119
	Besondere Aspekte	134
	Fazit: Die Wochenplanung	142
Kapitel 9	Planungs-Alternativen	145
	Lineare Alternativen der Periodisierung	146
	Nichtlineare Alternativen	153
	Periodisierung nach Bedarf	158
	Eine einfache Lösung	159
	Fazit: Planungs-Alternativen	161
TEIL V	BELASTUNG, RUHE UND REGENERATION	163
Kapitel 10	Trainingsbelastung	165
	Risiko und Ertrag	166
	Übertraining und Overreaching	169
	Verletzung und Krankheit	173
	Fazit: Trainingsbelastung	176
Kapitel 11	Ruhe und Regeneration	179
	Morgendliche Warnzeichen	180
	Herzfrequenzvariabilität	181

	Schneller regenerieren.....	181
	Geplante Regeneration.....	189
	Ruhe und Regeneration in der Wettkampfwoche.....	192
	Ruhe und Regeneration in der Übergangsphase.....	194
	Fazit: Ruhe und Regeneration.....	194
TEIL VI	DER ENTSCHEIDENDE UNTERSCHIED.....	197
Kapitel 12	Schnelligkeit.....	199
	Effiziente Bewegungen.....	200
	Arbeit an der Technik.....	200
	Schwimmtechnik.....	203
	Radtechnik.....	212
	Lauftechnik.....	213
	Fazit: Schnelligkeit.....	218
Kapitel 13	Kraft.....	221
	Neuromuskuläres Training.....	221
	Die Muskulatur.....	223
	Plyometrische Übungen.....	224
	Krafttraining.....	225
	Periodisierung des neuromuskulären Trainings.....	255
	Prioritätensetzung beim Krafttraining.....	258
	Fazit: Kraft.....	258
Kapitel 14	Das Trainingstagebuch.....	261
	Die Planung mit einem Trainingstagebuch.....	262
	Was Sie aufschreiben sollten.....	263
	Die Trainingsanalyse.....	269
	Die Wettkampfanalyse.....	270
	Fazit: Das Trainingstagebuch.....	273
	Epilog.....	275
	Anhang A: Jahrestrainingsplan.....	280
	Anhang B: Trainingseinheiten Schwimmen.....	283
	Anhang C: Trainingseinheiten Radfahren.....	287
	Anhang D: Trainingseinheiten Laufen.....	295
	Anhang E: Kombinierte Rad/Lauf-Einheiten (»Bricks«).....	303
	Literaturverzeichnis.....	307
	Über den Autor.....	327