

INHALT

Vorwort	xi
Danksagung.....	xv

TEIL I	KÖRPER UND GEIST	1
Kapitel 1	Mentale Fitness	3
	Träume, Ziele und Missionen	4
	Training für den Kopf	6
	Ihr Team	10
	Fazit: Mentale Fitness	11
Kapitel 2	Körperliche Fitness	13
	Ihr Potenzial als Triathlet	14
	Die Trainingsphilosophie	14
	Zielgerichtetes Training	18
	Technische Hilfsmittel	21
	Fazit: Körperliche Fitness	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
	Referenzpunkte der Intensität.....	42
	Trainingszonen festlegen	45
	Intensitätsverteilung	50
	Fazit: Trainingsintensität	51

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	93
	Fazit: Die Saisonplanung	107
Kapitel 8	Die Wochenplanung	109
	Planung der wöchentlichen Einheiten	111
	Wöchentliche und tägliche Trainingsabläufe	119
	Besondere Aspekte	134
	Fazit: Die Wochenplanung	141
Kapitel 9	Planungs-Alternativen	143
	Lineare Alternativen der Periodisierung	144
	Nichtlineare Alternativen	154
	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	174
Kapitel 11	Ruhe und Regeneration	177
	Morgendliche Warnzeichen	178
	Schneller regenerieren	179
	Geplante Regeneration	187

	Ruhe und Regeneration in der Wettkampfwoche	190
	Ruhe und Regeneration in der Übergangsphase	191
	Fazit: Ruhe und Regeneration	192
TEIL VI	DER ENTSCHEIDENDE UNTERSCHIED	195
Kapitel 12	Schnelligkeit	197
	Effiziente Bewegungen	198
	Arbeit an der Technik	198
	Schwimmtechnik	200
	Radtechnik	209
	Lauftechnik	212
	Fazit: Schnelligkeit	215
Kapitel 13	Kraft	217
	Neuromuskuläres Training	217
	Die Muskulatur	219
	Plyometrische Übungen	220
	Krafttraining	221
	Periodisierung des neuromuskulären Trainings	251
	Prioritätensetzung beim Krafttraining	254
	Fazit: Kraft	254
Kapitel 14	Das Trainingstagebuch	257
	Die Planung mit einem Trainingstagebuch	258
	Was Sie aufschreiben sollten	259
	Die Trainingsanalyse	265
	Die Wettkampfanalyse	266
	Fazit: Das Trainingstagebuch	269
	Epilog	271
	Anhang A: Jahrestrainingsplan	272
	Anhang B: Trainingseinheiten Schwimmen	275
	Anhang C: Trainingseinheiten Radfahren	279
	Anhang D: Trainingseinheiten Laufen	287
	Anhang E: Kombinierte Rad/Lauf-Einheiten (»Bricks«)	295
	Literaturverzeichnis	299
	Über den Autor	319