
INHALT

14 VORWORT

22 ZEITMANAGEMENT IM TRIATHLON
von Frank Wechsel

25 DAS LEBEN AB 45

- 25 Persönliche Meilensteine
- 25 Berufliche Meilensteine
- 26 Finanzielle Meilensteine
- 26 Soziale und gesellschaftliche Meilensteine
- 26 Gesundheitliche Meilensteine

**27 SCHWIMMEN, RADFAHREN,
LAUFEN UND MEHR**

- 27 Schwimmen
- 27 Radfahren
- 28 Laufen
- 28 Athletik und Co.
- 28 Fazit

29 ZEITMANAGEMENT-TOOLS

- 29 Setze dir Ziele
- 29 Lege Prioritäten fest
- 30 Analysiere Aufgaben nach dem Pareto-Prinzip
- 30 Planung ist das halbe Leben
- 31 Delegieren und Aufgabenteilung
- 31 Effektivität und Effizienz
- 31 Selbstmanagement und Disziplin
- 33 Motivation und Belohnung
- 33 Gesundheit und Erholung
- 33 Reflexion und kontinuierliche Verbesserung
- 34 Vom Triathlon für Alltag und Beruf lernen – und umgekehrt

**34 ZEHN PRAXISTIPPS FÜR DEINE
ERFOLGREICHE TRIATHLONKARRIERE**

38 DANIEL UNGER

42 TRAINING

von Utz Brenner

**44 DER EINSTIEG IN DAS TRIATHLONTRAINING
AB 45 JAHREN**

46 GRUNDBEGRIFFE

**48 DAS PRINZIP DER
SUPERKOMPENSATION**

50 TRAININGSMETHODEN

52 DIE EINZELNEN DISZIPLINEN

- 52 Schwimmen
- 56 Radfahren
- 60 Laufen
- 67 Stabilisations- und Krafttraining

**68 VORBEREITUNGSZEIT
FÜR EINEN WETTKAMPF**

- 68 Training mit Entlastung
- 70 Beispielwochen für ein strukturiertes Trainingsprogramm

73 FAZIT

74 HARTWIG »HADDI« THÖNE

78	ATHLETIK UND KRAFT von Ulrike Syring	95	DIE RICHTIGE TRAININGSMETHODE
		97	Übungen für die Beinmuskulatur / Unterkörper
		99	Übungen für die Oberkörpermuskulatur
		101	Übungen für die Rumpfmuskulatur
81	AM ANFANG STEHT DIE STABILITÄT	105	ATHLETIK- ODER KRAFTTRAINING IM TRAININGSALLTAG
82	CORE-STABILITÄT IST DIE GRUNDLAGE JEDER BEWEGUNG – KRAFT AUS DER MITTE	105	WIE OFT SOLLTE MAN MINDESTENS TRAINIEREN?
82	ATHLETIKTRAINING IST NICHT SPORTARTSPEZIFISCH	106	FAZIT
83	WARUM IST ATHLETIKTRAINING FÜR TRIATHLETEN SO WICHTIG?		
84	WICHTIGE KOMPONENTEN DES ATHLETIKTRAININGS FÜR TRIATHLETEN	108	KATJA VON KAMINIETZ
84	Mobilisation des Sprunggelenks		
85	Mobilisation der Schulter		
85	Mobilisation der Hüfte		
86	World's Greatest Stretch		
86	Dehnung des Hüftbeugers	112	REGENERATION von Mike Anlauf
87	Dehnung der Adduktoren		
88	Dehnung der Oberschenkelrückseite		
88	Dehnung des Brustmuskels	115	GRUNDSÄTZLICHES UND BEDEUTUNG
89	Nackendehnung		
91	Rollen der Wade	117	AUSGEWÄHLTE REGENERATIONSMASSNAHMEN
92	Rollen der Oberschenkelvorderseite	117	Schlaf
92	Fußrollen mit Ball	124	Ernährung
93	Triggern des Rückens	124	Kälte- und Wärmeanwendungen
93	WAS UNTERSCHIEDET DAS ATHLETIKTRAINING VOM KRAFTTRAINING?	125	Physiotherapie und Massage
93	Kraft macht schnell	127	Kompression
94	Vorteile des Krafttrainings	127	Entspannungstechniken
		128	Yoga und Mobilisation
		130	Mentale Regeneration
		130	FAZIT

132 THORSTEN SCHRÖDER
136 ERNÄHRUNG IM TRIATHLON
von Stephan Müller

139 HYDRATION
142 KOHLENHYDRATE
147 PROTEINE
152 FETTE / FETTSÄUREN
**156 UNGEEIGNETE LEBENSMITTEL
ODER ZUSATZSTOFFE**
**159 WEITERE WICHTIGE SUBSTANZEN
UND NÄHRSTOFFE**
167 REZEPTE

- 167 Bananenbrot für Zwischendurch oder als Energiebombe vor dem Training
- 168 Powerfrühstück für Triathleten mit Kokos für einen erfolgreichen Start in den Trainingstag
- 169 Hühner- oder Rinderbrühe für schnellere Regeneration nach dem Training oder Wettkampf

169 FAZIT
170 DR. MICHAEL PASSINGER
174 HORMONE IN BALANCE
von Steffi Litterst

178 WAS SIND HORMONE?

- 179 Östrogen
- 180 Progesteron
- 180 Testosteron
- 182 Cortisol

**183 URSACHEN FÜR HORMONELLE
DYSBALANCEN**

- 183 Stress
- 184 Ernährung
- 184 Bewegungsmangel
- 184 Gestörter Biorhythmus
- 184 Umwelthormone

**185 VERÄNDERUNG DES STOFFWECHSEL
IN DEN WECHSELJAHREN**

- 185 Verlangsamung des Stoffwechsels
- 185 Erhöhung des Körperfettanteils
- 185 Höhere Insulinresistenz
- 185 Veränderungen im Cholesterinspiegel

**186 AUSWIRKUNGEN AUF DAS TRAINING /
LEISTUNG**

- 186 Gewichtsmanagement
- 188 Die Schilddrüse
- 190 Stress und Gewicht

191 FAZIT