

INHALT

14 VORWORT

38 DANIEL UNGER

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 Meilenstein

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

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

INHALT

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 84 Mobilisation des Sprunggelenks 85 Mobilisation der Schulter 85 Mobilisation der Hüfte 86 World's Greatest Stretch 86 Dehnung des Hüftbeugers 87 Dehnung der Adduktoren 88 Dehnung der Oberschenkelrückseite 88 Dehnung des Brustmuskels 89 Nackendehnung 91 Rollen der Wade 92 Rollen der Oberschenkelvorderseite 92 Fußrollen mit Ball 93 Triggern des Rückens	108 KATJA VON KAMINIETZ 112 REGENERATION von Mike Anlauf
93 WAS UNTERSCHIEDET DAS ATHLETIKTRAINING VOM KRAFTTRAINING? 93 Kraft macht schnell 94 Vorteile des Krafttrainings	115 GRUNDSÄTZLICHES UND BEDEUTUNG 117 AUSGEWÄHLTE REGENERATIONSMASSNAHMEN 117 Schlaf 124 Ernährung 124 Kälte- und Wärmeanwendungen 125 Physiotherapie und Massage 127 Kompression 127 Entspannungstechniken 128 Yoga und Mobilisation 130 Mentale Regeneration
	130 FAZIT

132	THORSTEN SCHRÖDER	174	HORMONE IN BALANCE
			von Steffi Litterst
136	ERNÄHRUNG IM TRIATHLON	178	WAS SIND HORMONE?
	von Stephan Müller	179	Östrogen
139	HYDRATION	180	Progesteron
142	KOHLENHYDRATE	180	Testosteron
147	PROTEINE	182	Cortisol
152	FETTE / FETTSÄUREN	183	URSACHEN FÜR HORMONELLE DYSBALANCEN
156	UNGEEIGNETE LEBENSMITTEL ODER ZUSATZSTOFFE	183	Stress
159	WEITERE WICHTIGE SUBSTANZEN UND NÄHRSTOFFE	184	Ernährung
167	REZEpte	184	Bewegungsmangel
167	Bananenbrot für Zwischendurch oder als Energiebombe vor dem Training	184	Gestörter Biorhythmus
168	Powerfrühstück für Triathleten mit Kokos für einen erfolgreichen Start in den Trainingstag	185	Umwelthormone
169	Hühner- oder Rinderbrühe für schnellere Regeneration nach dem Training oder Wettkampf	185	VERÄNDERUNG DES STOFFWECHSEL IN DEN WECHSELJAHREN
169	FAZIT	185	Verlangsamung des Stoffwechsels
170	DR. MICHAEL PASSINGER	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