

## **Einleitung**

Lothar und Nicole Leder – ein Leben für den Triathlon	8
--	---

---

## **Kapitel 1:**

<b>Über dieses Buch</b>	<b>12</b>
-------------------------	-----------

---

## **Kapitel 2:**

<b>Warum Triathlon?</b>	<b>18</b>
-------------------------	-----------

1. Training und Wettkampf gehören zusammen	21
2. Die Geschichte des Triathlons	24
3. Die Distanzen	26
4. Deine Gesundheit – Chancen und Risiken	29
5. Experten-Interview Prof. Dr Bamberger. Ausdauersport und Prävention	32
6. Triathlon für alle. Besonderheiten bei Training und Wettkampf	35
7. Wie fit bist du? – Leistungsstand einschätzen	39
8. Trainingsziele setzen	45

9. Typische Trainingsfehler	46
10. Experten-Interview Joey Kelly. Eine ganz andere Karriere: Sport als Ausgleich zum Beruf	47

---

## **Kapitel 3:**

<b>Material</b>	<b>48</b>
-----------------	-----------

1. Schwimmen	50
2. Radfahren	52
3. Laufen	55
4. Trainingshilfen	56

---

## **Kapitel 4:**

<b>Ausdauer</b>	<b>60</b>
-----------------	-----------

1. Hintergrund	62
2. Zwei einfache Tests zum Ausdauercheck	64
3. Tipps und Übungen für das Ausdauertraining	67

---

**Kapitel 5:**  
**Kraft** **74**

---

- |    |                               |    |
|----|-------------------------------|----|
| 1. | Hintergrund                   | 76 |
| 2. | Kraft im Triathlon            | 79 |
| 3. | Krafttraining für Triathleten | 80 |

---

**Kapitel 6:**  
**Koordination** **89**

---

- |    |                       |    |
|----|-----------------------|----|
| 1. | Grundlagen            | 90 |
| 2. | Koordinationstraining | 93 |
| 3. | Wertvolle Tipps       | 97 |

---

**Kapitel 7:**  
**Regeneration** **98**

---

- |    |                         |     |
|----|-------------------------|-----|
| 1. | Grundlagen              | 100 |
| 2. | Formen der Regeneration | 101 |
| 3. | Stretching              | 105 |
| 4. | Richtig regenerieren    | 106 |

---

**Kapitel 8:**  
**Technik** **108**

---

- |    |  |     |
|----|--|-----|
| 1. | Schwimmen                                | 110 |
| 2. | Radfahren                                | 117 |
| 3. | Laufen. Expertentext von Herbert Steffny | 128 |

---

<b>Kapitel 9:</b>	
<b>Trainingsabmischung</b>	<b>136</b>

---

- |    |                                  |     |
|----|----------------------------------|-----|
| 1. | Trainingsstand einschätzen       | 138 |
| 2. | Work-Life-Trainings-Balance      | 139 |
| 3. | Motivation                       | 141 |
| 4. | Ernährung und Training           | 144 |
| 5. | Dein individueller Trainingsplan | 149 |

---

<b>Kapitel 10:</b>	
<b>Wettkampfvorbereitung</b>	<b>156</b>

---

- |    |   |     |
|----|---|-----|
| 1. | Die Regeln  | 158 |
| 2. | Checklisten – damit du nichts vergisst                        | 161 |
| 3. | Ernährung – vor, während und nach dem Wettkampf               | 163 |
| 4. | Experten-Interview Reinhold Humbold.<br>Der ewige Wettkämpfer | 165 |

---

<b>Kapitel 11:</b>	
<b>Wettkampfstrategie</b>	<b>168</b>

---

- |    |                        |     |
|----|------------------------|-----|
| 1. | Wechselzone            | 171 |
| 2. | Erfolgreich schwimmen  | 172 |
| 3. | Erfolgreich Rad fahren | 176 |
| 4. | Erfolgreich laufen     | 177 |

---

<b>Service:</b>	
<b>Infos und Termine</b>	<b>180</b>

---

- |    |                                  |     |
|----|----------------------------------|-----|
| 1. | Vereine und Verbände             | 182 |
| 2. | Wettkampftermine                 | 185 |
| 3. | Trainingslager                   | 185 |
| 4. | Internet, Social Media und Foren | 187 |

- |                  |     |
|------------------|-----|
| <b>Register</b>  | 190 |
| <b>Impressum</b> | 192 |