

Einleitung		
Lothar und Nicole Leder – ein Leben für den Triathlon	8	
Kapitel 1: Über dieses Buch	12	
Kapitel 2: Warum Triathlon?	18	
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: Material	48	
1. Schwimmen		50
2. Radfahren		52
3. Laufen		55
4. Trainingshilfen		56
Kapitel 4: Ausdauer	60	
1. Hintergrund		62
2. Zwei einfache Tests zum Ausdauercheck		64
3. Tipps und Übungen für das Auszauertraining		67

Kapitel 5:
Kraft **74**

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

Kapitel 7:
Regeneration **98**

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

Kapitel 6:
Koordination **89**

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

Kapitel 8:
Technik **108**

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

Kapitel 9:
Trainingsabmischung **136**

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

Kapitel 10:
Wettkampf vorbereitung **156**

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.
Der ewige Wettkämpfer 165

Kapitel 11:
Wettkampfstrategie **168**

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

Service:
Infos und Termine **180**

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

Register **190**
Impressum **192**