

# INHALT

Vorwort . . . . .	9
Einführung . . . . .	11
Kapitel 1: Warum Schwimmen? . . . . .	13
Kapitel 2: Freistil/Kraulschwimmen: Die Grundlagen . . . . .	25
Kapitel 3: Kraulübungen: Techniktraining . . . . .	51
Kapitel 4: Rücken-, Brust- und Schmetterlingsschwimmen . . . . .	75
Kapitel 5: Freistiltechniken für Fortgeschrittene . . . . .	93
Kapitel 6: Training im Schwimmbecken . . . . .	115
Kapitel 7: Schwimmen in offenen Gewässern . . . . .	137
Kapitel 8: Trockentraining für Schwimmer . . . . .	151
Kapitel 9: Der letzte Schliff . . . . .	165
Anhang A: Definieren Sie Ihre Ziele. . . . .	171
Anhang B: Trainingsprogramme . . . . .	175
8-Wochen-Programm Tempotraining für Sprintwettkämpfe . . . . .	176
12-Wochen-Programm für einen Sprint- oder olympischen Triathlon . . . . .	180
16-Wochen-Programm für einen Langdistanz-Triathlon . . . . .	186
Anhang C: Literaturhinweise . . . . .	195
Danksagung. . . . .	196
Über den Autor . . . . .	198
Index. . . . .	214
Abbildungsverzeichnis. . . . .	220