

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