

Was Sie in diesem Buch finden

Faszination Triathlon

Die Geschichte des Triathlons

Distanzen und Rennserien

Triathlon-Highlights

Training mit System

Triathlon-Equipment

Materialschlacht – was braucht ein Triathlet?

Ausrüstung fürs Schwimmen

Ausrüstung fürs Laufen

Ausrüstung fürs Radfahren

7 Techniktraining

8 Technik im Wasser

10 Technik auf dem Rad

12 Technik beim Laufen

14

Athletiktraining

19 Krafttraining für Triathleten

20 Stretching: Mythen und Wahrheiten
über den Sinn des Dehnens

21

28

33 Diagnostik & Trainingslehre

Anforderung und Voraussetzungen

Zielsetzung

49

50

70

76

87

88

99

109

110

114

Möglichkeiten der Leistungsdiagnostik	117	Sporternährung	207
Trainingslehre und Trainingsplanung	128	Warum die Ernährung so wichtig ist	208
Praxistransfer	139	Ernährungsphysiologie	213
		Praxisempfehlung für Triathleten	223
Der Trainings-Baukasten	149		
Das Baukasten-System	150	Alles Kopfsache	227
Tabellenübersicht	152	Warum Mentaltraining so wichtig ist	228
Module für die Kurzdistanz	154	Motivationstraining	232
Module für die Mitteldistanz	171		
Module für die Langdistanz	188	Anhang	
		Stichwortverzeichnis	236
		Empfehlenswerte Literatur	237
		Über die Autoren	238
		Impressum	239