

# Was Sie in diesem Buch finden

<b>Faszination Triathlon</b>	<b>7</b>	<b>Techniktraining</b>	<b>49</b>
Die Geschichte des Triathlons	8	Technik im Wasser	50
Distanzen und Rennserien	10	Technik auf dem Rad	70
Triathlon-Highlights	12	Technik beim Laufen	76
Training mit System	14		
		<b>Athletiktraining</b>	<b>87</b>
<b>Triathlon-Equipment</b>	<b>19</b>	Krafttraining für Triathleten	88
Materialschlacht – was braucht ein Triathlet?	20	Stretching: Mythen und Wahrheiten über den Sinn des Dehnens	99
Ausrüstung fürs Schwimmen	21		
Ausrüstung fürs Laufen	28		
Ausrüstung fürs Radfahren	33	<b>Diagnostik &amp; Trainingslehre</b>	<b>109</b>
		Anforderung und Voraussetzungen	110
		Zielsetzung	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