

Was Sie in diesem Buch finden

Faszination Triathlon	6	Laufen	47
		Der Wechsel – die vierte Disziplin	53
Einführung in den Triathlon	9		
Ein wenig Geschichte	10	Der Weg ist das Ziel	57
Körperliche Voraussetzungen	16	Allgemeines zum Training	58
Die richtige Distanz finden	18	Das richtige Tempo finden	62
		Trainingsplanung	66
Die vier Disziplinen im Triathlon	23	Trainingsgestaltung	69
		Tipps zur Motivation	82
Schwimmen	24		
Radfahren	37		

Die Leistung steigern	91
Krafttraining	92
Dehnen – über Sinn und Unsinn	104
Das kleine Lauf-Abc	115
Entspannung oder gewinnbringende Pause	118
Sportlerernährung für mehr Erfolg	122

Spezifische Wettkampfvorbereitung	131
Trainingsendspurt	132
Ernährung vor dem Wettkampf	133
Die Wettkampftasche packen	135
Jetzt geht es los!	137
Nützliche Webadressen, Interessante Bücher	148
Stichwortverzeichnis	149
Über die Autoren, Über das Model	150