

Vorwort

KAPITEL	1	DER TRIATHLET IN BEWEGUNG	1
KAPITEL	2	KARDIO-TRAINING	5
KAPITEL	3	INDIVIDUELLEN TRAININGSPLAN ERSTELLEN	11
KAPITEL	4	ARME	17
KAPITEL	5	SCHULTERN	33
KAPITEL	6	BRUST	53

KAPITEL 7 CORE-MUSKULATUR .. 71

**KAPITEL 8 RÜCKEN UND
NACKEN 93**

KAPITEL 9 BEINE 119

**KAPITEL 10 GANZKÖRPER-
TRAINING 153**

KAPITEL 11 PROPHYLAXE 175

Übungsübersicht 197

Die Autoren 199