

Vorwort von Jack Johnstone

6

Einleitung

8

Die Distanzen	14
Kinder- und Jugendtriathlon	15

01

Motivation und Psychologie

16

Das Training SMART gestalten	18
Motivation	20
Fehlende Motivation	22
Psychologie	26
Leistungsstagnation	27
Die Theorie des »zentralen Reglers«	28

02

Energiestoffwechsel

30

Energie	32
Die drei Energiesysteme im Detail	34

03

Ernährung und Flüssigkeitsbedarf

36

Eine ausgewogene Ernährung	38
Nahrungsergänzungsmittel	44
Flüssigkeitsbedarf	45

04

Training

48

Trainingsplanung im Alltag	50
Trainingsempfehlungen	53
Herzfrequenztraining	56
Trainingsgrundsätze	58
Übertraining	63

05 Schwimmen 66

Schwimmausrüstung	68
Schwimmstil (das Kraulschwimmen)	72
Technische Übungen	80
Die Kraulwende	86
Freiwasserschwimmen	90

06 Radfahren 96

Das Fahrrad	98
Pflege und Wartung	100
Werkzeug	101
Radausrüstung	104
Die richtige Trettechnik	106
Die Sitzposition	109
Fahrtechnik	110
Spezifisches Radtraining	112

07 Laufen 114

Laufausrüstung	116
Laufstile	120
Körperhaltung	123
Schrittfrequenz	124
Fersen- und Vorfußlaufen	126
Vorbereitung und Erholung	128

08 Die Wechselzone 130

Wettkampfbekleidung	132
Der erste Wechsel	133
Der zweite Wechsel	140

09 Auf- und Abwärmen 142

Die Aufwärmphasen	144
Das Abwärmen	146
Dehnen	148

10 Kraft- und Rumpfttraining 154

Zweiseitiges Training	156
Durchführung der Übungen	157
Übungen für die Beine	158
Übungen für den unteren Rücken	170
Übungen für den Rumpf	173
Übungen für die Rumpf- und Bauchmuskulatur	176
Übungen für den Oberkörper	182
Rückwärtslaufen	190
Verletzungsprävention	191

11 Trainingsplanung 192

1. 4-Wochen-Trainingsplan für Anfänger	194
2. 8-Wochen-Trainingsplan für die Sprintdistanz	195
3. 8-Wochen-Trainingsplan für die Olympische Distanz	198
4. 8-Wochen-Trainingsplan für die Mitteldistanz	200
5. 8-Wochen-Trainingsplan für die Langdistanz	203
Trainingstagebuch	206

12 Verletzungen und Rehabilitation 208

Sportverletzungen	210
Behandlung mit Eis	220

Glossar	222
Danksagung	222