

Vorwort von Jack Johnstone

6

Einleitung

8

- Die Distanzen
Kinder- und Jugendtriathlon

14
15

01

Motivation und Psychologie

16

- Das Training SMART gestalten
Motivation
Fehlende Motivation
Psychologie
Leistungsstagnation
Die Theorie des »zentralen Reglers«

18
20
22
26
27
28

02

Energiestoffwechsel

30

- Energie
Die drei Energiesysteme im Detail

32
34

03

Ernährung und Flüssigkeitsbedarf

36

- Eine ausgewogene Ernährung
Nahrungsergänzungsmittel
Flüssigkeitsbedarf

38
44
45

04

Training

48

- Trainingsplanung im Alltag
Trainingsempfehlungen
Herzfrequenztraining
Trainingsgrundsätze
Übertraining

50
53
56
58
63

05 Schwimmen**66**

Schwimmmausrüstung	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
Schrittzahl	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 Abwärmten**142**

Die Aufwärmphasen	144
Das Abwärmten	146
Dehnen	148

10 Kraft- und Rumpftraining**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
Rückwärtsläufen	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**