

Inhalt

Vorbemerkung zur neunten Neuauflage	9
Vorwort	11
1 Erfolg - im Triathlon für jeden möglich	13
2 Triathlon, „der“ Ausdauersport	17
3 Bin ich fit für den Triathlon?.....	27
3.1 Der Gesundheits-Check-up.....	27
3.2 Allgemeiner Fitnesstest – Ausdauertest nach Cooper	30
4 Triathlon, „die“ Herausforderung	33
5 Mit der richtigen Strategie zum Erfolg.....	35
5.1 Drei-Stufen-Strategie.....	35
5.2 Der Strategietransfer.....	41
6 Trainingsformen.....	47
6.1 Training nach Gefühl.....	47
6.2 Training nach abgestufter Intensität.....	48
6.3 Training nach Pulsmessung	52
6.4 Die Leistungsdiagnostik als Basis für das Triathlontraining	54
6.4.1 Die Messgrößen für die üblichen Belastungsuntersuchungen.....	55
6.4.2 Auswertung der Messdaten.....	61
6.4.3 Schlüsse für die Trainingspraxis	65
6.4.4 Tipps für die Leistungsdiagnostik	66
6.5 Die Erholung	67
6.6 Regeneration nach Training und Wettkampf.....	68
7 Trainingsaufzeichnungen	71
8 Der Ganzjahresplan	73
8.1 Vorbereitungszeitraum	74
8.2 Wettkampfzeitraum.....	77
8.3 Übergangszeitraum.....	78

9	Das Training des Triathleten	81
9.1	Typische Trainingsfehler	81
9.2	Partnerfreundlich trainieren	83
9.3	Mein individuelles Umfeld, mehr als „mein Trainingspartner“	84
9.4	Schwimmen	85
9.4.1	Der Umstieg vom Brust- zum Kraulschwimmen	86
9.4.2	Die Grundtechnik des Kraulens	89
9.4.3	Das Schwimmtraining	93
9.4.4	Trainingsvorschläge für Schwimmbad und Freigewässer	96
9.4.5	Wie kann ich mich auf das offene Gewässer vorbereiten?	100
9.4.6	Krampf im Wasser, was tun?	102
9.5	Rad fahren	104
9.5.1	Fettstoffwechseltraining	105
9.5.2	Die Verpflegung beim Radfahren	106
9.5.3	Aerodynamik	106
9.5.4	Grundlagenausdauertraining auf dem Rad	107
9.5.5	Blocktraining im Vorbereitungszeitraum	108
9.5.6	Intervalltraining auf dem Rad	110
9.5.7	Zusammenfassende Tipps zum Radfahren	112
9.5.8	Radanekdote	114
9.6	Laufen	117
9.6.1	Grundlagenausdauertraining	118
9.6.2	Schnelligkeitsausdauer	119
9.6.3	Intervalltraining	120
9.6.4	Halbmarathon- und Marathonläufe für wen?	122
9.6.5	Welche Marathonzeit ist möglich?	124
9.6.6	Marathon in 3:15 h	126
9.6.7	Marathon in 2:59 h	127
9.6.8	Marathon in 2:48 h und 2:44 h	128
9.6.9	Zusammenfassende Tipps zum Lauftraining	129
9.7	Kraftausdauertraining	131
9.8	Wechseltraining	134
9.9	Allgemeine Trainingsgrundsätze	136
9.10	Das leidige Thema: Übertraining	138
10	Das Fünf-Stufen-Modell - vom Jedermann zum Ironman	141
10.1	Stufe eins: Jedermannstrecke 500 m/20 km/5 km	143
10.1.1	Wie fange ich mit Triathlon an?	143

10.1.2	Der erfolgreiche Einstieg	147
10.1.3	Triathlontraining für Einsteiger	154
10.1.4	Trainingsempfehlungen für Einsteiger.	158
10.1.5	Die erste Ausrüstung	161
10.1.6.	Mein erster Triathlon	163
10.2	Stufe zwei: Kurztriathlon (olympische Distanz) 1,5/40/10 km	165
10.2.1	Kurztriathlontraining für Einsteiger	167
10.2.2	Training für Wettkampfsportler	170
10.2.3	Training für Leistungssportler.	177
10.2.4	Ein Wettkampftag bei einem Kurztriathlon.	181
10.2.5	Checkliste für den bevorstehenden Wettkampf	184
10.2.6	Unmittelbare Vorbereitung und der Wettkampf.	185
10.3	Stufe drei: Ironman 70.3 oder Mitteldistanz 1,9/90/21 km	187
10.3.1	Training für Einsteiger	188
10.3.2	Training für Wettkampf- und Leistungssportler	193
10.4	Stufe vier: Ironmandistanz 3,8/180/42,195 km	198
10.4.1	Zielsetzung der Wettbewerbszeiten	200
10.4.2	Finishen beim Ironman Die letzten sechs Monate vor dem Ironman	202
10.4.3	Das 12- und 11-Stunden-Ziel beim Ironman Die letzten sechs Monate vor dem Ironman	206
10.4.4	Das 9:55 h- und 8:50 h- Ziel Die letzten sechs Monate vor dem Ironman	216
10.5	Stufe fünf: Ironman Hawaii, der Olymp des Triathlons	229
10.5.1	Qualifiziert, was nun?	232
10.5.2	Besonderheiten auf Hawaii	232
11	Mentales Training	237
11.1	Der Geist, ein wichtiger Faktor im Sport	237
11.2	Konkrete Einbindung	239
11.3	Hemmfaktor Angst	242
11.4	Positiv denken	243
11.5	Mentale Stärke gewinnen.	244
12	Der Laufschuh, wichtigster Teil der Ausrüstung	249
13	Ernährung	253
13.1	Die häufigsten Mängelscheinungen bei Ausdauersportlern	254
13.2	Die Flüssigkeitsbilanz des Triathleten	255
13.3	Welche Auswirkungen haben Wasserverluste?	257

13.4	Leistungssteigerung durch die richtige Ernährung	260
13.5	Die Ernährung in der Wettkampfphase	264
13.6	Die Ernährung während des Wettbewerbs	265
13.7	Die Ernährung in der Regeneration	268
14	Stretching für Triathleten	271
14.1	Warum dehnen?	272
14.2	Folgen einer mangelhaften Dehnung.....	272
14.3	Wann sollte gedehnt werden?.....	273
14.4	Wie sollte gedehnt werden?.....	273
14.5	Dehnübungen für das Schwimmen.....	274
14.6	Dehnübungen für das Radfahren und Laufen	277
15	Trainingsalternativen und neue Trainingsreize	281
16	Triathlon bei Hitze.....	283
17	Triathlon bei Kälte.....	285
18	Was tun bei Krankheit und Verletzungen?	287
18.1	Verletzungen beim Laufen	288
18.2	Verletzungen beim Radfahren	289
18.3	Verletzungen beim Schwimmen.....	290
18.4	Verbotene Möglichkeiten zur Leistungssteigerung	291
19	Die wichtigsten Blutwerte für Ausdauersportler	293
Anhang	297
1	Nützliche Anschriften.....	297
2	Umgang mit deiner Persönlichkeitsstruktur.....	298
3	Literatur.....	302
4	Bildnachweis.....	304