

# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| Vorbemerkung zur neunten Neuauflage .....                             | 9         |
| Vorwort .....   | 11        |
| <b>1 Erfolg - im Triathlon für jeden möglich .....</b>                | <b>13</b> |
| <b>2 Triathlon, „der“ Ausdauersport .....</b>                         | <b>17</b> |
| <b>3 Bin ich fit für den Triathlon? .....</b>                         | <b>27</b> |
| 3.1 Der Gesundheits-Check-up .....                                    | 27        |
| 3.2 Allgemeiner Fitnesstest – Ausdauertest nach Cooper .....          | 30        |
| <b>4 Triathlon, „die“ Herausforderung .....</b>                       | <b>33</b> |
| <b>5 Mit der richtigen Strategie zum Erfolg .....</b>                 | <b>35</b> |
| 5.1 Drei-Stufen-Strategie .....                                       | 35        |
| 5.2 Der Strategietransfer .....                                       | 41        |
| <b>6 Trainingsformen .....</b>  | <b>47</b> |
| 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        |
| <b>7 Trainingsaufzeichnungen .....</b>                                | <b>71</b> |
| <b>8 Der Ganzjahresplan .....</b>                                     | <b>73</b> |
| 8.1 Vorbereitungszeitraum .....                                       | 74        |
| 8.2 Wettkampfzeitraum .....   | 77        |
| 8.3 Übergangszeitraum .....   | 78        |

|           |   |            |
|-----------|---|------------|
| <b>9</b>  | <b>Das Training des Triathleten</b>                         | <b>81</b>  |
| 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<br>und Freigewässer      | 96         |
| 9.4.5     | Wie kann ich mich auf das offene Gewässer<br>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        |
| <b>10</b> | <b>Das Fünf-Stufen-Modell – vom Jedermann zum Ironman.</b>  | <b>141</b> |
| 10.1      | Stufe eins: Jedermannndistanz 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<br>Die letzten sechs Monate vor dem Ironman .....                    | 202        |
| 10.4.3    | Das 12- und 11-Stunden-Ziel beim Ironman<br>Die letzten sechs Monate vor dem Ironman ..... | 206        |
| 10.4.4    | Das 9:55 h- und 8:50 h- Ziel<br>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        |
| <b>11</b> | <b>Mentales Training .....</b>   | <b>237</b> |
| 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        |
| <b>12</b> | <b>Der Laufschuh, wichtigster Teil der Ausrüstung .....</b>                                | <b>249</b> |
| <b>13</b> | <b>Ernährung .....</b>   | <b>253</b> |
| 13.1      | Die häufigsten Mangelerscheinungen 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        |
| <b>14</b>     | <b>Stretching für Triathleten .....</b>                     | <b>271</b> |
| 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        |
| <b>15</b>     | <b>Trainingsalternativen und neue Trainingsreize .....</b>  | <b>281</b> |
| <b>16</b>     | <b>Triathlon bei Hitze.....</b>                             | <b>283</b> |
| <b>17</b>     | <b>Triathlon bei Kälte.....</b>                             | <b>285</b> |
| <b>18</b>     | <b>Was tun bei Krankheit und Verletzungen? .....</b>        | <b>287</b> |
| 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        |
| <b>19</b>     | <b>Die wichtigsten Blutwerte für Ausdauersportler .....</b> | <b>293</b> |
| <b>Anhang</b> | <b>.....</b>  | <b>297</b> |
| 1             | Nützliche Anschriften.....                                  | 297        |
| 2             | Umgang mit deiner Persönlichkeitsstruktur.....              | 298        |
| 3             | Literatur.....  | 302        |
| 4             | Bildnachweis.....   | 304        |