

Inhalt

Kapitel 1 Grundlagen	13
Triathlonsgeschichte	14
Wettkämpfe und Distanzen	16
Nationale und internationale Verbände	25
Kapitel 2 Training	29
Physiologische Grundlagen	30
Trainingsanpassungen	42
Belastungsnormative	50
Belastungsintensität und Fähigkeitsbereiche	51
Trainingssteuerung	54
Trainingsmethoden	62
Trainingsperiodisierung	67
Leistungsdiagnostik	79
Trends in der Trainingsmethodik	83
Kapitel 3 Schwimmtechnik	87
Die vier Phasen des Kraularmzugs	88
Atmung	92
Beinschlag	94
Frequenz und Gleiten	96
Wassergefühl	98
Wasserlage	99
Schwimmtraining	100
Verletzungsprophylaxe	114
Technische Fehler und die wichtigsten Übungen	116
Wenden	130
Schwimmen im Freiwasser	133
Technik- und Trainingsoptimierung	137

Kapitel 4 Radtechnik 141

Die triatlonspezifische Sitzposition	142
So finden Sie die optimale Sitzposition	145
Brauchen Triathleten ein Sitzpositionstraining?	153
Kurbelsysteme	155
Optimale Fahrtechnik	159
Die wichtigsten Technikübungen	171
Radbeherrschung und Sicherheit	173

Kapitel 5 Lauftechnik 179

Vorsprung durch Lauftechnik	180
Lauftechnik: Basics	182
Die Komponenten einer idealen Lauftechnik	186
Techniktraining	198
Equipment	210
Lauftechnikanalyse	212

Kapitel 6 Athletiktraining 215

Bedeutung für das Triathlontraining	216
Das Triathlon-Anforderungsprofil	220
Umsetzung, Anwendung und Dosierung	222
Geräte und Tools	230
Die Standardübungen	232
Dehnen für Triathleten	242
Faszienrolle – myofasziale Entspannung	250

Kapitel 7 Trainingsplanung 255

Leistungsstruktur im Triathlon	256
Schritt für Schritt zur Jahresplanung	260
Trainingslager	318
Trainingsgestaltung bei Krankheit und Verletzung	327
Regenerationsmaßnahmen	330

Kapitel 8 Material 339

Material für das Schwimmen	340
Material für das Radfahren	348
Material für das Laufen	365
Material für den Wettkampf	375

Kapitel 9 Wettkampf	379
Ihre Wettkampfvorbereitung	381
Checkliste	386
Reglement (DTU-Sportordnung)	388
Zielsetzung und Mentaltraining	393
Renngestaltung und Taktik	398
Einrichtung der Wechselzone	404
Ablauf des Wechsels	407
Kapitel 10 Ernährung	411
Makronährstoffe: Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette	413
Mikronährstoffe	421
Energiebedarf versus Energieverbrauch	430
Ernährung im Trainingsalltag	433
Wettkampfernährung	439
Brauchen Triathleten Nahrungsergänzungsmittel?	446
Kapitel 11 Sportmedizin	449
Sportärztlicher Check-up	450
Infekte	456
Chronische Krankheiten	464
Überlastungsverletzungen	470
Thermoregulation	481
Übertraining	486
Doping	489
Anhang	495
Die zehn schönsten Triathlons in Deutschland, Österreich und der Schweiz	496
Jahresplanung zum Selbstauffüllen	500
Übungsverzeichnis	502
Literaturverzeichnis	504
Index	506
Bildnachweis	509