

Inhalt

Kapitel 1	Einführung	6
	Warum ist Techniktraining wichtig?	8
	Was passiert beim Techniktraining?	11
	Effektives Techniktraining	14
	Umsetzung im Training	16
	Trends im Techniktraining	19
	Und so pusht dieses Buch Ihr Training!	20

Kapitel 2	Schwimmtechnik	22
	Schwimmen im Triathlon	24
	Die ideale Technik	28
	Richtig Kraul schwimmen	30
	Umsetzung im Training	42
	Schwimmen mit Neo	62
	Wettkampf	64

Kapitel 3	Radtechnik	70
	Radfahren im Triathlon	72
	Die optimale Sitzposition	77
	Die Triathlon-Zeitfahrhaltung im Detail	78
	Radeinstellung: Raus aus der Schusslinie	85
	Das Radequipment	93
	Bewegen auf dem Rad	99
	Radbeherrschung	109
	Wechseltraining	122

Kapitel 4	Lauftechnik	124
	Laufen im Triathlon	126
	Die ideale Technik	130
	Laufen in Zeitlupe	131
	Das Lafequipment	147
	Techniktraining	151

Kapitel 5	Athletiktraining	160
	Train smarter, not harder	162
	Faszien	167
	Die Athletikübungen	172