

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 Laufequipment	147	
Techniktraining	151	

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