

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>6</b>
Die ersten Schritte	8
Wie Sie dieses Buch benutzen können	10
Auf die Plätze, fertig, los!	12
Schwimmen	14
Radfahren	16
Laufen	18
<b>Ausrüstung</b>	<b>20</b>
Schwimmkleidung	22
Trainingszubehör für das Schwimmtraining	24
Radbekleidung	26
Fahrradtechnik und -ausrüstung	28
Laufbekleidung	30
Laufzubehör	32
Checkliste: Wettkampfausrüstung	34
<b>Ernährung im Training und Wettkampf</b>	<b>36</b>
Hauptnährstoffe	38
Flüssigkeitshaushalt	40
Die richtige Ernährung	42
Erfolgsrezepte	44
<b>Trainieren mit Köpfchen</b>	<b>46</b>
Der Fahrplan zum Erfolg	48
Trainingsbereiche	50
Passen Sie auf sich auf	52
Kräftigungsübungen	54
Dehnübungen	56
Startbereit für den Wettkampf	58
<b>Trainingspläne</b>	<b>60</b>
Wie Sie die Trainingspläne anwenden können	62
1. Anfänger: Sprintdistanz	64
2. Anfänger: Olympische Distanz	68
3. Über die Sprintdistanz schneller werden	72
4. Die Olympische Distanz in Angriff nehmen	78
5. Mitteldistanz	84
6. Langdistanz	92
Schwimmtraining für Triathleten	104
Rad- und Lauftraining für Triathleten	106
<b>Trainingstagebuch</b>	<b>108</b>
Wettkampfvorbereitung	126
Glossar	127
Danksagung	128