

Inhalte

Einleitung	8
Kapitel 1: Den Erfolg planen	10
Vorbereitung	10
Unterkunft	12
Anreise	14
Familie	19
Kapitel 2: Die Ausrüstung	22
Fürs Schwimmen	23
Fürs Radfahren	28
Fürs Laufen	33
Checkliste für den Wettkampftag	36
Kapitel 3: Anpassung an Klima und Umgebung	38
Akklimatisation	39
Mit der Hitze umgehen	44
Was tun, wenn es kalt ist?	46
Andere Faktoren	51

INHALT 5

Kapitel 4: Ernährung: Die letzte Woche und der Wettkampftag	54
Die drei Pfeiler: Flüssigkeit, Elektrolyte und Nahrung	55
Die Wettkampfwoche	61
Der Wettkampfmorgen	62
Ihr Wettkampfplan	63
Nach dem Wettkampf	67
Ernährungsfehler	68
Kapitel 5: Der Wettkampfmorgen	70
Das Aufstehen	71
Essen und Trinken vor dem Start	72
Letzte Kontrollen	73
Warm-up	74
Strategieplan für den Wettkampftag	78
Kapitel 6: Vorbereitung aufs Schwimmen	80
Die Wettkampfwoche	81
Die letzten Trainingseinheiten	82
Strategien für Start und Tempogestaltung	85
Kapitel 7: Vorbereitung aufs Radfahren	90
Die Wettkampfwoche	91
Die letzten Trainingseinheiten	92
Strategien für die Radstrecke und Tempogestaltung	93
Kapitel 8: Vorbereitung aufs Laufen	96
Die Wettkampfwoche	97
Die letzten Trainingseinheiten	98
Strategien fürs Laufen und die richtige Tempogestaltung	100

Kapitel 9: Die Wechsel: Die vierte Disziplin	104
Wechselstrategien	107
Kapitel 10: Mentale Strategien	112
Die Zielsetzung	113
Positive Selbstmotivation	117
Technische Strategien	117
Taktische Strategien	118
Sich selbst anspornen	120
Kapitel 11: Tapering für den Renntag	123
Trainingsbeispiele	124
Kapitel 12: Erholung nach dem Wettkampf	128
Rezepte für eine rasche Regeneration	129
Kapitel 13: Lassen Sie sich coachen	134
Der Autor	136
Bildnachweis	136