

10	VORWORT
	VON LIONEL SANDERS
<hr/>	
16	MYTHOS QUALIFIKATION
	FÜR DIE WELTMEISTERSCHAFT
	AUF HAWAII
	VON MATTHIAS KNOSSALLA
<hr/>	
22	MIT EINER PERIODISIERTEN
	TRAININGSPLANUNG ZU EINER NEUEN
	BESTLEISTUNG
	VON MATTHIAS KNOSSALLA
<hr/>	
25	REVERSE PERIODISIERUNG
	UND DEREN VORTEILE
<hr/>	
27	DIE EINZELNEN TRAININGSPHASEN EINER
	PERFEKten LANGDISTANZ-VORBEREITUNG
<hr/>	
30	Die Eingewöhnungsphase (Preparation)
32	Die Sprint-Phase (Base 1)
34	Die olympische Phase (Base 2)
36	Die Mitteldistanz-Phase (Build 1)
38	Die Langdistanz-Phase (Build 2)
40	Die Vorwettkampf-Phase (Peak)
42	Die Übergangsphase (Transition)
<hr/>	
46	TROUBLESHOOTING IN DER VORBEREITUNG
<hr/>	
48	PACING IM RENNEN
<hr/>	

50	WAS MUSST DU WIRKLICH LEISTEN? DIE HAWAII-QUALIFIKATION AUS PHYSIOLOGISCHER SICHT VON SEBASTIAN WEBER	76	DIE 365-TAGE-ERFOLGSFORMEL DER MODERNEN UND SPORTGERECHTEN ERNÄHRUNG VON DR. MAREIKE GROSSHAUSER
53	DIE ZWEI SEITEN DER QUALIFIKATION	79	BESONDERHEITEN DER SPORTERNÄHRUNG
53	PARADIGMENWECHSEL IM SCHWIMMEN	80	DIE WICHTIGSTEN BASICS EINER SPOTGERECHTEN ERNÄHRUNG
58	WIE GUT MUSST DU SCHWIMMEN KÖNNEN?	81	DIE BASICS IM ÜBERBLICK
59	MIT 1.000 WATT NACH HAWAII – EINE FRAGE DER AERODYNAMIK	82	AUF DIE QUALITÄT KOMMT ES AN
62	LAUFÖKONOMIE – MEHR SPEED BEI GLEICHER LEISTUNG?	83	Richtig lagern und zubereiten
64	DAS PROBLEM MIT DER ENERGIE	83	Geschmackvoll essen und
64	INTERNE SPEICHER UND EXTERNE ZUFUHR	84	Artenvielfalt erhöhen
66	MEHR ESSEN = MEHR SPEED	85	Antizündlich essen hat Vorteile
68	TAUZIEHEN IM MUSKEL	88	Ausreichend trinken
70	METABOLISCHES PROFIL	88	BEDARFSGERECHTE BASISERNÄHRUNG AUF DEN PUNKT GEbracht
72	IRRWEG LEISTUNGSDIAGNOSTIK	89	Dein Energiebedarf
74	DEINE PHYSIOLOGISCHE CHECKLISTE FÜR DIE HAWAII-QUALIFIKATION	90	Makronährstoffe – deine Energielieferanten
		90	Steckbrief Kohlenhydrate
		91	Steckbrief Eiweiß
		92	Steckbrief Fett
			Nahrungsergänzungsmittel – gut zu wissen

94	SO SIEHT DIE ERNÄHRUNG FÜR ERFOLGREICHE 226 KILOMETER AUS VON DR. GEORG ABEL	114	INTERVIEW MIT DER IRONMAN-WELTMEISTERIN ANNE HAUG
97	ERNÄHRUNG IM TRAINING UND WETTKAMPF	118	IM GLEICHKLANG MIT DEM EIGENEN KÖRPER NACH KONA VON EVA BUCHHOLZ
98	NUTRIENT TIMING – »RICHTIG« ESSEN IM TRAINING	121	ALLGEMEINES
100	Kohlenhydrate richtig portionieren	122	WAS IST OSTEOPATHIE, UND WIE ARBETET DER OSTEOPATH?
101	Das Spiel mit den Kohlenhydraten – dein »Fettstoffwechselboost«	123	DER ALLTAG EINES TRIATHLETEN UND WAS DABEI DIE ENTSTEHUNG VON VERLETZUNGEN BEGÜNSTIGT
103	Nach dem Training ist vor dem Training	125	SPORT-OSTEOPATHIE IM TRIATHLON
104	Proteine	125	Sport-Osteopathie im Schwimmen
106	Flüssigkeit	128	Sport-Osteopathie im Radfahren
108	Richtig regenerieren	132	Sport-Osteopathie im Laufen
108	Ruhetage		
109	PERFORMANCE KITCHEN – GETRÄNKE FÜR TRAINING, WETTKAMPF UND REGENERATION	134	MENTAL BULLETPROOF: MIT HOHER EMOTIONALER INTELLIGENZ ZUR KONA-QUALIFIKATION VON SUSANNE KNOSSALLA
110	Wettkampfvorbereitung	137	WAS BEDEUTET EMOTIONALE INTELLIGENZ – UND WIE VERHILFT SIE DIR ZU TOP-LEISTUNGEN?
110	Die letzten zwölf Wochen oder »Train the gut«	142	DIE VIER FELDER DER ACHTSAMKEITSREGULATION – UND WOZU DAS STEUERN DER AUFMERKSAMKEIT SINNVOLL IST
111	Die letzten drei Tage – keine Experimente mehr!	144	GEZIELTER UMGANG MIT DEN EIGENEN EMOTIONEN IN DER WETTKAMPF-VORBEREITUNG SOWIE AM TAG X
111	Wettkampftag	148	DIE »LAST ROW TECHNIQUE« – BEWÄLTIGUNG EMOTIONALER HÜRDEN
112	Das Rennen		
113	Nach dem Rennen		

150	EIN STUFENMODELL ZUR TRAININGSLAGERGESTALTUNG VON MARC RINK	164	SO QUALIFIZIERST DU DICH AM LEICHTESTEN FÜR KONA VON THORSTEN RADDE
153	ALLGEMEINES	167	ALLGEMEINES
154	WARUM ABSOLVIEREN SPORTLER TRAININGSLAGER?	168	VIELE WEGE FÜHREN NACH RÖM KONA
157	SO GESTALTEST DU DEIN TRAINING IM TRAININGSLAGER	169	SLOT-SYSTEM
160	DER TRAININGSCAMP-GUIDE: WANN IST DER BESTE ZEITPUNKT FÜR EIN TRAININGSLAGER?	170	SLOTS IN EINER ALTERSKLASSE
162	WELCHE TRAININGSBEDINGUNGEN BRAUCHST DU?	172	SLOT-VERGABE
162	Schwimmen	173	QUALIFIKATIONSZEITEN
162	Radfahren	173	Ein Rennen, eine Altersklasse
163	Laufen	174	Eine Altersklasse, mehrere Jahre
163	Fitnessstudio	175	Aufteilung auf die einzelnen Disziplinen
163	Eigenregie versus organisiertes Trainingslager	175	Alle Altersklassen, ein Rennen
163	Nach dem Trainingslager?	176	Eine Altersklasse, mehrere Rennen
		177	Alle Altersklassen, Mittel aller Strecken
		177	Dein persönlicher Weg zur Kona-Qualifikation
		182	EPILOG: UNTERSTÜTZUNG AUF DER JAGD NACH DEINER NEUEN BESTZEIT VON MATTHIAS KNOSSALLA
		186	TRAININGSWISSENSCHAFTLICHE ABKÜRZUNGEN IN DEN BEISPIELWOCHE
		188	WEITERFÜHRENDE LITERATUR