

| | |
|----|--|
| 10 | VORWORT VON LIONEL SANDERS |
| 16 | MYTHOS QUALIFIKATION FÜR DIE WELTMEISTERSCHAFT AUF HAWAII VON MATTHIAS KNOSSALLA |
| 22 | MIT EINER PERIODISIERTEN TRAININGSPLANUNG ZU EINER NEUEN BESTLEISTUNG VON MATTHIAS KNOSSALLA |
| 25 | REVERSE PERIODISIERUNG UND DEREN VORTEILE |
| 27 | DIE EINZELNEN TRAININGSPHASEN EINER PERFEKTEN LANGDISTANZ-VORBEREITUNG |
| 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) |
| 46 | TROUBLESHOOTING IN DER VORBEREITUNG |
| 48 | PACING IM RENNEN |

| | | | |
|-----------|---|-----------|--|
| 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 SPORTGERECHTEN 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 Artenvielfalt erhöhen |
| 64 | INTERNE SPEICHER UND EXTERNE ZUFUHR | 84 | Antientzündlich essen hat Vorteile |
| 66 | MEHR ESSEN = MEHR SPEED | 85 | Ausreichend trinken |
| 68 | TAUZIEHEN IM MUSKEL | 88 | BEDARFSGERECHTE BASISERNÄHRUNG AUF DEN PUNKT GEBRACHT |
| 70 | METABOLISCHES PROFIL | 88 | Dein Energiebedarf |
| 72 | IRRWEG LEISTUNGSDIAGNOSTIK | 89 | Makronährstoffe – deine Energielieferanten |
| 74 | DEINE PHYSIOLOGISCHE CHECKLISTE FÜR DIE HAWAII-QUALIFIKATION | 90 | Steckbrief Kohlenhydrate |
| | | 90 | Steckbrief Eiweiß |
| | | 91 | Steckbrief Fett |
| | | 92 | 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 ARBEITET 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 | 134 | MENTAL BULLETPROOF: MIT HOHER EMOTIONALER INTELLIGENZ ZUR KONA-QUALIFIKATION VON SUSANNE KNOSSALLA |
| 109 | PERFORMANCE KITCHEN – GETRÄNKE FÜR TRAINING, WETTKAMPF UND REGENERATION | 137 | WAS BEDEUTET EMOTIONALE INTELLIGENZ – UND WIE VERHILFT SIE DIR ZU TOP-LEISTUNGEN? |
| 110 | Wettkampfvorbereitung | 142 | DIE VIER FELDER DER ACHTSAMKEITSREGULATION – UND WOZU DAS STEuern DER AUFMERKSAMKEIT SINNVOLL IST |
| 110 | Die letzten zwölf Wochen oder »Train the gut« | 144 | GEZIELTER UMGANG MIT DEN EIGENEN EMOTIONEN IN DER WETTKAMPF- VORBEREITUNG SOWIE AM TAG X |
| 111 | Die letzten drei Tage – keine Experimente mehr! | 148 | DIE »LAST ROW TECHNIQUE« – BEWÄLTIGUNG EMOTIONALER HÜRDEN |
| 111 | Wettkampftag | | |
| 112 | Das Rennen | | |
| 113 | Nach dem Rennen | | |

| | |
|-----|---|
| 150 | EIN STUFENMODELL ZUR TRAININGSLAGERGESTALTUNG VON MARC RINK |
| 153 | ALLGEMEINES |
| 154 | WARUM ABSOLVIEREN SPORTLER TRAININGSLAGER? |
| 157 | SO GESTALTEST DU DEIN TRAINING IM TRAININGSLAGER |
| 160 | DER TRAININGSCAMP-GUIDE: WANN IST DER BESTE ZEITPUNKT FÜR EIN TRAININGSLAGER? |
| 162 | WELCHE TRAININGSBEDINGUNGEN BRAUCHST DU? |
| 162 | Schwimmen |
| 162 | Radfahren |
| 163 | Laufen |
| 163 | Fitnessstudio |
| 163 | Eigenregie versus organisiertes Trainingslager |
| 163 | Nach dem Trainingslager? |

| | |
|-----|--|
| 164 | SO QUALIFIZIERST DU DICH AM LEICHTESTEN FÜR KONA VON THORSTEN RADDE |
| 167 | ALLGEMEINES |
| 168 | VIELE WEGE FÜHREN NACH RÖM KONA |
| 169 | SLOT-SYSTEM |
| 170 | SLOTS IN EINER ALTERSKLASSE |
| 172 | SLOT-VERGABE |
| 173 | QUALIFIKATIONSZEITEN |
| 173 | Ein Rennen, eine Altersklasse |
| 174 | Eine Altersklasse, mehrere Jahre |
| 175 | Aufteilung auf die einzelnen Disziplinen |
| 175 | Alle Altersklassen, ein Rennen |
| 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 BEISPIELWOCHEN |
| 188 | WEITERFÜHRENDE LITERATUR |