

***Lothar & Nicole Leder
Christoph Elbern***

**DER WEG ZUM
IRONMAN**

Triathlon-Training für Fortgeschrittene

Delius Klasing Verlag

Inhalt

Vorwort – Warum Ironman? Warum dieses Buch?	9
Biografie – Nicole & Lothar – unser Leben in Kürze	10
Die Geschichte des »Ironman« – Von einer verrückten Wette zur International Triathlon Union.	11

VORBEREITUNG

Material – Qualität statt Schnickschnack	16
Schwimmen	17
Rad fahren	20
Laufen	23
Unsere Trainingsphilosophie – Der Weg ist das Ziel	24
Zeitbedarf und Budget – Es kostet Zeit und Geld	25
Fitness-tests und Leistungsdiagnostik – Wo stehst du, wohin gehst du?	26
Tests zum Selbermachen	26
Der Cooper-Test	26
Ermittlung der maximalen Herzfrequenz	27
Die Trainingsbereiche	27
Der Conconi-Test	28
Ergometertest	29
Spiro-Ergometrie	30
Feldstufentest	30
Laktatmessung selbst gemacht	31

TRAININGSGRUNDLAGEN

Wie gutes Training wirkt	34
Trainingsmethoden	34
Ausdauer – Durchhalten trainieren	35
Wie funktioniert Ausdauertraining?	35
Das Prinzip der Superkompensation	35
Was ist Ausdauer, und wie wird sie trainiert?	36
Ausdauertraining – Was geschieht im Körper?	37
Grundlagenausdauer	38
Kraftausdauer	39
Wettkampfspezifische Ausdauer	40
Koordination – Körpergefühl trainieren	41
Wie teste ich meine allgemeine Koordination?	42
Allgemeine Koordinationsübungen	43
Kraft – Power trainieren	44
Übungen zur Ganzkörperstabilisation	45
Das Lauf-Abc	50

TRAININGSPLANUNG

Ironman-Training – dein Leben wird sich verändern	54
Der Trainingsplan	55
Voraussetzungen fürs Ironman-Training	56
Gestaltung der Einheiten	57

Trainingsrückstand	51
Übertraining	51
Motivation	51
Tipps zur Motivation	51
Trainingsgestaltung und Übungen – Vorsprung durch Technik	51
Schwimmen	55
Schwimmen im Freiwasser	6
Schwimmprogramme	6
Rad fahren	6
Das passende Rad	6
So funktioniert der runde Tritt	6
Radtraining	6
Trainingsprogramme	6
Laufen	68
Lauftraining	69
Trainingsmethoden	69
Koppel- und Wechseltraining	70
Koppeltraining: Radtraining mit anschließendem Dauerlauf	70
Wechseltraining	7
Koppeltraining aller drei Disziplinen	7
Trainingsbeispiel für die Gruppe	7
Krafttraining – Viel hilft nicht viel	7
Trainingslager – Alles andere als Urlaub	7

REGENERATION UND ERNÄHRUNG

Wie der Körper regeneriert – Ausruhen ist fast wichtiger als Training	70
Phasen der Regeneration	70
Regenerationsmaßnahmen und Trainingsplanung	71
Ruhetage	71
Regenerationswochen	71
Regenerationsmonat	71
Aktive Regenerationsmaßnahmen nach Training und Wettkampf	78
Kleines Stretch-Programm	78
Das Erholungsprogramm	8
Regenerationsunterstützende Maßnahmen	8
Passive Regeneration – Sauna, Bad und Co.	8
Elektrotherapie	8
Was tun gegen Muskelkater?	8
Regeneration und Ernährung	80
Worauf kommt es bei der Ernährung an?	80
Ernährung vor dem Wettkampf	80
Ernährung im Wettkampf	90
Flüssigkeit	9
Die Pastaparty – nur ein Mythos?	9

WETTKAMPF

Jeder Finisher ist ein Sieger	90
Die Distanzen	90

Regeln und Strafen	97
Packliste für den Wettkampf	99
Rennstrategie	100
Marschtabelle	102
Vor dem Rennen	104
Motivation und Psyche während des Rennens	105

QUALIFIKATION, RENNEN, TRAININGSLAGER

Die Hawaii-Qualifikation – so funktioniert es	108
Zeitentabelle für die Qualifikation	110
Die besten Wettkämpfe – Von Frankfurt bis Hawaii – und Spaß dabei	112
Trainingslager	113
Trainingsplan	116