

**Lothar & Nicole Leder  
Christoph Elbern**

**DER WEG ZUM  
IRONMAN**

***Triathlon-Training für Fortgeschrittene***

***Delius Klasing Verlag***

# Inhalt

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

## VORBEREITUNG

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

## TRAININGSGRUNDLAGEN

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

## TRAININGSPLANUNG

|  |    |
|--|----|
| <b>Ironman-Training – dein Leben wird sich verändern . . . . .</b> | 54 |
| <b>Der Trainingsplan . . . . .</b>                                 | 55 |
| <b>Voraussetzungen fürs Ironman-Training . . . . .</b>             | 56 |
| <b>Gestaltung der Einheiten . . . . .</b>                          | 57 |

## Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Trainingsrückstand . . . . .  | 52 |
| Übertraining . . . . .  | 52 |
| Motivation . . . . .  | 52 |
| Tipps zur Motivation . . . . .                                      | 52 |
| Trainingsgestaltung und Übungen – Vorsprung durch Technik . . . . . | 52 |
| Schwimmen . . . . .   | 55 |
| Schwimmen im Freiwasser . . . . .                                   | 61 |
| Schwimmprogramme . . . . .  | 62 |
| Rad fahren . . . . .  | 67 |
| Das passende Rad . . . . .  | 64 |
| So funktioniert der runde Tritt . . . . .                           | 64 |
| Radtraining . . . . .   | 66 |
| Trainingsprogramme . . . . .  | 66 |
| Laufen . . . . .  | 68 |
| Lauftraining . . . . .  | 68 |
| Trainingsmethoden . . . . .   | 69 |
| Koppel- und Wechseltraining . . . . .                               | 70 |
| Koppeltraining: Radtraining mit anschließendem Dauerlauf . . . . .  | 70 |
| Wechseltraining . . . . .   | 71 |
| Koppeltraining aller drei Disziplinen . . . . .                     | 71 |
| Trainingsbeispiel für die Gruppe . . . . .                          | 71 |
| Krafttraining – Viel hilft nicht viel . . . . .                     | 71 |
| Trainingslager – Alles andere als Urlaub . . . . .                  | 71 |

**REGENERATION UND ERNÄHRUNG**

|   |    |
|---|----|
| Wie der Körper regeneriert – Ausruhen ist fast wichtiger als Training . . . . . | 72 |
| Phasen der Regeneration . . . . .   | 72 |
| Regenerationsmaßnahmen und Trainingsplanung . . . . .                           | 72 |
| Ruhetage . . . . .  | 72 |
| Regenerationswochen . . . . .   | 72 |
| Regenerationsmonat . . . . .  | 72 |
| Aktive Regenerationsmaßnahmen nach Training und Wettkampf . . . . .             | 72 |
| Kleines Stretch-Programm . . . . .  | 72 |
| Das Erholungsprogramm . . . . .   | 82 |
| Regenerationsunterstützende Maßnahmen . . . . .                                 | 82 |
| Passive Regeneration – Sauna, Bad und Co. . . . .                               | 82 |
| Elektrotherapie . . . . .   | 82 |
| Was tun gegen Muskelkater? . . . . .  | 82 |
| Regeneration und Ernährung . . . . .  | 82 |
| Worauf kommt es bei der Ernährung an? . . . . .                                 | 82 |
| Ernährung vor dem Wettkampf . . . . .   | 82 |
| Ernährung im Wettkampf . . . . .  | 92 |
| Flüssigkeit . . . . .   | 92 |
| Die Pastaparty – nur ein Mythos? . . . . .                                      | 92 |

**WETTKAMPF**

|   |    |
|---|----|
| Jeder Finisher ist ein Sieger . . . . . | 92 |
| Die Distanzen . . . . .                 | 92 |

|   |     |
|---|-----|
| 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 |