

# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>008</b>
<b>Abkürzungen</b>	<b>011</b>
<b>Ein neuer Ansatz für den Triathlon</b>	<b>013</b>
<b>Die Wissenschaft hinter dem TCT-Effizienzprogramm</b>	<b>029</b>
<b>Kontrolle und Erkenntnis: So überwachen Sie Ihr Training</b>	<b>065</b>
<b>Integrierte Ernährung für bessere Leistungen</b>	<b>107</b>
<b>Trainingseinheiten und Trainingsprogramme</b>	<b>135</b>

Optimieren Sie Ihre Stärken für den Wettkampf	195
Der Schritt zum Half-Ironman (70.3)	213
Krafttraining bei begrenztem Zeitbudget	225
<b>Anhang A:</b>	
Tempobereiche für CTS-Lauftrainingseinheiten	263
<b>Anhang B:</b>	
Tempobereiche für CTS-Schwimmtrainingseinheiten	267
<b>Dank</b>	272
<b>Literatur</b>	274
<b>Register</b>	279
<b>Die Autoren</b>	283