

INHALT

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

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