

Vorwort von Prof. Georg Kroeger	9
---------------------------------------	---

1 Einleitung	10
---------------------------	-----------

1.1 Schritt für Schritt zum Ironman 70.3	10
1.2 Der rote Faden zum Erfolg	12

2 Faszination Ironman 70.3	14
---	-----------

2.1 „Hard Facts“ zum Ironman 70.3	18
2.2 Vier Motive für den Ironman 70.3	19

3 Die „vier“ Disziplinen beim Ironman 70.3	20
---	-----------

3.1 Schwimmen als Auftaktdisziplin oder Vorspeise	21
3.2 Radfahren als Hauptgang	22
3.3 Laufen als Nachspeise	23
3.4 Wechsel als Zwischengang	24

4 Basics für den sicheren Erfolg	25
---	-----------

4.1 Visionen und Träume bis zum Ziel Ironman 70.3	25
4.2 Mit einem Trainingssystem zum Erfolg	26
4.3 Trainingszeiträume	27
4.3.1 Trainingszeiträume und ihre monatliche Zuordnung ..	27
4.3.2 Der Vorbereitungszeitraum	28
4.3.3 Der Wettbewerbszeitraum	30
4.3.4 Der Übergangszeitraum als große Regenerationszeit ..	31
4.4 Die drei wesentlichen Trainingsgrundsätze	32
4.5 Planung des Triathlonjahres	34
4.6 Unser Umfeld, unsere Möglichkeiten	36
4.7 Pulswerte – jede Stufe ist von Nutzen	38

4.7.1	Schwellentraining – was ist das?	43
4.7.2	Generelle Trainingsgestaltung	44
4.8	Kern- und Schalentraining	46
4.8.1	Verteilung der Trainingsumfänge	47
4.8.2	Die unterschiedlichen Trainingsintensitäten	47
4.8.3	Trainingsbelastungen	48
4.9	Die Regeneration und Superkompensation	50
4.10	Mehr Kraft und Beweglichkeit für Triathleten	51
4.11	Heiß, heißer, am heißesten: Triathlon bei Hitze	55
4.12	Kalt, kälter, am kältesten: Triathlon bei Kälte	56
5	Das Material für den Ironman 70.3	58
5.1	Neopren, Schwimmbrille & Co.	58
5.2	Rennrad, Clippedale & Co.	60
5.3	Laufschuhe, Schnellverschlüsse & Co.	62
6	Training für Ironman 70.3-Einsteiger (E: 6:00 h und länger)	64
6.1	Die letzten sechs Monate vor dem Finish	64
6.1.1	Trainingsmonat 1	66
6.1.2	Trainingsmonat 2	67
6.1.3	Trainingsmonat 3	67
6.1.4	Trainingsmonat 4: Verbesserungen der vorhandenen Trainingsbasis	68
6.1.5	Trainingsmonat 5: Formaufbau	69
6.1.6	Trainingsmonat 6: Der Feinschliff	71
6.2	Beispiel aus der Trainingspraxis	74
6.3	Dany: „Vom Traum zur Wirklichkeit“	77
7	Das Ironman 70.3-Training für ambitionierte und leistungsorientierte Athleten	80
7.1	Das Training für ambitionierte Triathleten (A: 5:50-5:00 h) ..	81
7.1.1	Erforderliche Einzelzeiten im Wettbewerb	81
7.1.2	Leistungsbezogene Voraussetzungen	82
7.1.3	Jahresaufbau	83
7.1.4	Training der letzten sechs Monate	84
7.1.5	Beispiel aus der Trainingspraxis	91
7.1.6	Petra: „Ich habe noch so viel Kraft“	94
7.2	Das Training für leistungsorientierte Triathleten (L: 4:50-4:10 h)	97
7.2.1	Erforderliche Einzelzeiten im Wettbewerb	98
7.2.2	Trainingsbeispiel Olaf	98
7.2.3	Doris: „Florida kann kommen“	101

8	Verbesserung der sportlichen Leistungen	105
8.1	So werden Sie zum Ironman 70.3	105
8.2	Vermeidung typischer Trainingsfehler	109
8.3	Die Schwimmleistungen verbessern	110
8.3.1	Besonderheiten beim Freiwasserschwimmen	110
8.3.2	Die 12 Kerntrainingseinheiten beim Schwimmen .	113
8.4	Die Radleistungen steigern	115
8.4.1	Erster Abschnitt des Vorbereitungszeitraums (ca. zwei Monate)	116
8.4.2	Zweiter Abschnitt des Vorbereitungszeitraums . . .	120
8.4.3	Wettkampfzeitraum ab Mai	120
8.4.4	Die 12 Kerntrainingseinheiten beim Radfahren . .	122
8.4.5	Weitere wichtige Aspekte zum Radtraining	123
8.4.6	Radtraining im Übergangszeitraum	124
8.4.7	Weitere Tipps zum Radtraining	125
8.5	Die Laufleistungen optimieren	126
8.5.1	Das Grundlagenausdauertraining	127
8.5.2	Das Schnelligkeitsausdauertraining	130
8.5.3	Intensitäten bei Laufwettkämpfen	132
8.5.4	Mögliche Halbmarathonzeiten	132
8.5.5	Die 12 Kerntrainingseinheiten beim Laufen	133
8.5.6	Weitere Tipps zum Laufen	134
8.6	Kraftausdauer trainieren	134
8.7	Wechselzeiten verkürzen	135
9	Erfolgskontrolle und Möglichkeiten der Eigenmotivation	136
9.1	Stärkung der Eigenmotivation	137
9.2	Möglichkeiten der Erfolgskontrolle	142
9.2.1	Subjektives Gefühl	142
9.2.2	Pulsveränderungen	142
9.2.3	Veränderung des BMI-Werts	143
9.2.4	Verringerung des eigenen Körperfettanteils	144
9.2.5	Ausdauerstest nach Cooper	145
9.2.6	Verbesserung von Wettkampfzeiten	147
9.2.7	Belastungs-EKG beim Internisten oder Sportmediziner	147
9.3	Vorzüge einer Erfolgskontrolle	147
10	Die Wettkampfwoche	148
10.1	Die Ernährung	148
10.2	Der Tag X	154
10.3	Die Regeneration	162
10.4	Der Neuaufbau	163

11	Das Erleben des Flows	165
11.1	Was bedeutet Flow?	165
11.2	„Unnütze spielerische“ Tätigkeiten	166
11.3	Triathlon und Flowerlebnisse	166
11.4	Die neun Hauptelemente des Flows	167
11.5	Gefahrenquelle Flow	173
12	Auf los geht's los: Motivationstipps	174
12.1	Mentale Motivationstipps: Sie sind ein Segelboot!	176
12.2	Zum Abschluss noch eine kleine Motivationsgeschichte ..	178
	Anhang	180
	Die acht Stufen der Trainingsintensitäten	180
	Verteilung der Trainingsintensitäten im Wettkampfzeitraum	181
	Verteilung der Trainingsumfänge	181
	Weiterführende Literatur	182
	Internetadressen/Bildnachweis	183