

# Inhalt

Vorwort von Univ.-Prof. Dr. August Fenk .....	7
Vorwort von Prof. Georg Kroeger .....	7
<b>1 Einleitung .....</b>	<b>9</b>
<b>2 Frauen sind anders .....</b>	<b>11</b>
2.1 Die physischen Unterschiede zwischen Frauen und Männern . . . . .	13
2.2 Frauen im Ausdauersport – ein kurzer historischer Rückblick . . . . .	14
2.3 Frauen sind Ausdauerwunder . . . . .	15
2.4 Frauen, Sport und Schwangerschaft . . . . .	18
2.5 Interview mit Dr. Meike Hoffmeister und dem Gynäkologen Andreas Portmann . . . . .	21
<b>3 Die „vier“ Disziplinen im Triathlon .....</b>	<b>25</b>
3.1 Die erste Disziplin – Schwimmen als „Vorspeise“ . . . . .	28
3.2 Die zweite Disziplin – Radfahren als „Hauptmenü“ . . . . .	29
3.3 Die dritte Disziplin – Laufen als „Dessert“ . . . . .	31
3.4 Die vierte Disziplin – Wechsel als „Zwischengang“ . . . . .	32
<b>4 Das Triathlontraining .....</b>	<b>33</b>
4.1 Training für die Jeder-Frau-Triathlondistanz . . . . .	34
4.1.1 Trainingsmonat April . . . . .	36
4.1.2 Trainingsmonat Mai . . . . .	40
4.1.3 Trainingsmonat Juni . . . . .	44
4.1.4 Trainingsmonat Juli . . . . .	48
4.1.5 Mein Triathlontag . . . . .	51
4.1.6 Trainingsmonat August . . . . .	54
4.2 Training für die olympische Distanz . . . . .	57
4.2.1 Typische Trainingsfehler . . . . .	59
4.2.2 Herausforderung: olympischer Triathlon . . . . .	60
4.2.3 Hilfreiche Trainingsgröße: Die Herzfrequenz (HF) . . . . .	62
4.2.4 Weitere Trainingshinweise für das Schwimmen . . . . .	66
4.2.5 Weitere Trainingshinweise für das Radfahren . . . . .	73
4.2.6 Radtraining im Vorbereitungszeitraum . . . . .	76
4.2.7 Weitere Trainingshinweise für das Laufen . . . . .	83
4.2.8 Weitere Trainingshinweise für den Wechsel . . . . .	89
4.2.9 12 Wochen bis zum olympischen Triathlon . . . . .	90

4.3	Training für ambitionierte Triathletinnen	.92
4.3.1	Die Jahresplanung	.93
4.3.2	Das ganzjährige Training	.95
4.4	Das Training während der Menstruation	.103
4.5	Kräftigung	.104
4.6	Dehnung/Stretching	.110
4.7	Regeneration	.116
4.8	Übertraining und Verletzungen	.120
4.9	Erfolgskontrolle	.124
4.9.1	Subjektives Gefühl	.124
4.9.2	Pulsveränderungen	.124
4.9.3	Veränderungen des BMI-Werts	.125
4.9.4	Verringerung des eigenen Körperfettanteils	.126
4.9.5	Ausdauerstest nach Cooper	.128
4.9.6	Verbesserung der Schwimm-, Lauf- und Radzeiten	.129
4.9.7	Belastungs-EKG	.129
4.9.8	Vorzüge einer Erfolgskontrolle	.130
<b>5</b>	<b>Die Ernährung</b>	<b>.131</b>
5.1	Die richtige Ernährung hilft	.132
5.2	Die richtige Flüssigkeitsaufnahme	.136
5.3	Essen vor dem Training	.138
5.4	Trinken und Essen nach dem Training	.138
5.5	Genussmittel	.138
5.6	Ausgewogene Ernährung für Triathletinnen	.140
5.7	Anorexia athletica (Sportmagersucht)	.141
<b>6</b>	<b>Erstaunliche Motivationsunterschiede zwischen Frauen und Männern</b>	<b>.143</b>
6.1	Die Sporteinstiegs- und Sportfortführungsmotive	.144
6.2	Wie unterscheiden sich Frauen und Männer in ihren Motiven?	.147
6.2.1	Die Attraktivitätsmotive	.147
6.2.2	Die Befindlichkeitsmotive	.149
6.2.3	Die Gesundheitsmotive	.151
6.2.4	Die Sinn- und Selbstverwirklichungsmotive	.154
6.2.5	Die Sozialmotive	.156
<b>7</b>	<b>Wie geht es weiter?</b>	<b>.159</b>
	<b>Anhang</b>	<b>.160</b>
1	Weiterführende Literatur	.160
2	Foto-/Bildnachweis	.160