

# Inhalt

Das Ziel Langdistanz-Triathlon.....	9
Anziehungskraft.....	10
Beweggründe.....	11
Hinderungsgründe.....	12
Zusatznutzen.....	14
Meine Geschichte.....	17
Ziel dieses Buches .....	21
Voraussetzungen.....	23
Gesundheit.....	24
Ausdauer.....	24
Technik.....	27
Kraft.....	30
Willensstärke? Motivation!.....	31
Erfahrung.....	34
Sport, Familie und Beruf	
Wie Sie das Gleichgewicht halten.....	34
Ausrüstung.....	41
Trainingssteuerung mit der Pulsuhr.....	42
Schwimmen.....	46
Radfahren.....	51
Laufen.....	59
Fitnessstudio.....	63
Massage.....	65
Und sonst noch.....	66
Ernährung.....	69
Gesunde Ernährung.....	70
Training.....	79
Zeitsparend und wirksam trainieren.....	80
Das Jahr richtig einteilen.....	83
Trainingsplanung.....	87
Trainingsarten.....	95
Schwimmtraining.....	95
Radtraining.....	105

<b>Lauftraining</b> .....	<b>109</b>
<b>Regeneration</b> .....	<b>113</b>
<b>Und sonst noch</b> .....	<b>115</b>
<b>Grundlagentraining</b> .....	<b>118</b>
<b>Wettkampftraining im Vorbereitungsjaar</b> .....	<b>123</b>
<b>Wettkampftraining im Langdistanz-Jahr</b> .....	<b>126</b>
<b>Trainingsausfall</b> .....	<b>130</b>
<b>Wettkampf</b> .....	<b>133</b>
<b>Und danach?</b> .....	<b>147</b>
<b>Bonusmaterial</b> .....	<b>151</b>