

Inhalt

Vorwort (Prof. Georg Kroeger)	10
1 Vorbemerkungen	12
1.1 Master – Vorbild für die Jugend	19
1.2 Ganzheitliche Betrachtungsweise	21
2 Für Master gibt es nicht nur das Leistungsmotiv	23
2.1 Das Leistungsmotiv	24
2.2 Weitere Motive für den Triathlonsport	25
2.3 Motorische Entwicklungsmöglichkeiten im Master-Alter	26
3 Leistungsbezogenes Training	29
3.1 Die Gesundheitsuntersuchung	30
3.2 Feststellung und Bewertung der momentanen Leistungsfähigkeit	33
3.2.1 Die Herzfrequenz	35
3.2.2 Die Laktatwerte	38
3.2.2.1 Wie sieht eine leistungsdiagnostische Untersuchung aus?	40
3.2.2.2 Ist die Leistungsdiagnostik für Master nun eine Voraussetzung für die Trainingssteuerung oder ist sie einfach derzeit modern, ein Luxus?	41
3.2.2.3 Was sagen nun die gemessenen Daten (Laktatleistungskurven) aus?	43
3.2.2.4 Laktatleistungstest	44
3.2.3 Maximale Sauerstoffaufnahme	47
3.2.4 Schlüsse für die Trainingspraxis	48
3.3 Trainingssteuerung	51
3.3.1 Die sechs Pulsfrequenzstufen für unterschiedliche Trainingsansprüche	53
3.3.2 Erläuterungen der sechs Pulsfrequenzstufen für unterschiedliche Trainingsansprüche	53

4	Das Training für die mittleren und langen Triathlondistanzen	55
4.1	Welche Voraussetzungen sollten für eine Mitteldistanz erfüllt sein?	56
4.2	Welche Voraussetzungen sollten für eine Ironman-Distanz erfüllt sein?	58
4.3	Zielsetzung der Wettbewerbszeiten	59
4.4	Partnerfreundlich trainieren	60
5	Planung eines Triathlonjahres	63
5.1	Der Vorbereitungszeitraum	65
5.2	Der Wettbewerbszeitraum	66
5.3	Der Übergangszeitraum (große Regeneration)	67
6	Laufen– die schwerste Disziplin?	69
6.1	Lauftechnik	69
6.2	Laufstil	71
6.3	Trainingsfehler beim Laufen	72
6.4	Lauf Tipps	74
6.4.1	14 Tipps zum Lauftraining	74
6.4.2	14 Tipps zur richtigen Ernährung	75
6.4.3	14 Tipps zum Wettbewerb	77
6.4.4	Ist es schwer, einen Marathon zu laufen?	78
6.4.5	Die sechs Trainingsstufen beim Laufen	80
6.5	Trainingsformen für das Laufen	83
6.5.1	Schaffung der Grundlagenausdauer durch lange, langsame Läufe (3-L-Lauf)	83
6.5.2	Schnelligkeitsausdauertraining, Fahrtspiel – Tempodauerlauf	86
6.5.3	Tempotraining, Intervalle	89
6.5.4	Crescendo	90
6.5.5	Hügeltraining	90
6.6	10.000-m-Bestzeit	90
6.7	Halbmarathontraining	96
6.7.1	Zweimonatsplan für einen Halbmarathonlauf im Frühjahr	98
6.8	Marathonlauf – Eckpfeiler für die Mittel- und Ironman-Distanzen	100
6.9	Der Marathonlauf im Vorbereitungszeitraum	102
6.9.1	Welche Laufzeiten sind für mich im Marathonwettbewerb möglich?	103

6.9.1.1	Erzielte Wettbewerbszeiten im Vorfeld des Marathonlaufs	103
6.9.1.2	Das Laufgefühl	105
6.9.1.3	Puls- und Laktatwerte	105
6.10	Trainingsplanung für den Marathonlauf auf konkrete Endzeiten hin.	106
6.10.1	Plan 1: Angestrebte Marathonzeit 4:12 h	107
6.10.2	Plan 2: Angestrebte Marathonzeit 3:31 h	108
6.10.3	Plan 3: Angestrebte Marathonzeit 3:15 h	110
6.10.4	Plan 4: Angestrebte Marathonzeit 2:59 h	111
6.10.5	Plan 5: Wer noch schneller will und kann! Marathonzeit 2:45 h.	112
6.10.6	Erzielte Marathonzeiten in Abhängigkeit vom Alter . . .	116
6.11	Marathonlauf am Ende des Wettbewerbszeitraums.	117
6.12	Laufen: Regeneration und Wintertraining.	117
6.13	Laufanekdote	118
7	Radfahren – die leichte Disziplin?	123
7.1	Regenerative Radausfahrten	125
7.2	Fettstoffwechseltraining.	125
7.3	Grundlagenausdauer	126
7.4	Schnelligkeitsausdauertraining, Fahrtspiel auf dem Rad	127
7.5	Tempofahrten auf Zeit, 10, 20, 30 km.	127
7.6	Kraftausdauertraining	128
7.7	Schwerpunkt Radfahren	128
7.7.1	Radtrainingsaufenthalte	130
7.8	Hinweise zum Radtraining	131
7.9	Radfahren im Wettbewerb	132
7.10	Trainingsalternativen bei ungünstiger Witterung	133
7.11	Die Radtrainingspulsstufen	135
7.12	Radanekdote	135
8	Schwimmen – die schwierigste Disziplin für Master! 141	
8.1	Schwimmtraining	142
8.2	Die 14 Schwimmprogramme für Bad und Freigewässer.	143
8.3	Schwimmen im offenen Gewässer: Wie kann man sich darauf vorbereiten?	146
8.4	Hinweise zum Schwimmwettbewerb im Freigewässer.	149
8.5	Schwimmanekdote	150

9	Kombinationstraining	155
9.1	Der Wechsel Rad/Lauf	155
9.2	Wechselanekdote	157
10	Training für die Mitteldistanz	159
10.1	Trainingspläne für Einsteiger	159
10.2	Trainingspläne für Ambitionierte	164
10.3	Leistungen auf der Mitteldistanz in Abhängigkeit vom Alter.	174
11	Das Training für die Ironman-Distanz	177
11.1	Realistische Zielplanung	179
11.2	Trainingsumfänge und Voraussetzungen für 14-15 h und 12-13 h	181
11.3	Trainingspläne für den Ironman in 14-15 h	184
11.4	Trainingspläne für den Ironman in 12-13 h	188
11.5	Trainingsumfänge und Voraussetzungen für 10-11 h und unter 10 h	191
11.6	Trainingspläne für den Ironman in 10-11 h	194
11.7	Trainingspläne für den Ironman Hawaii in 9:48 h	203
11.8	Trainingspläne für den Ironman Europa in 9:55 h	209
12	Ohne Trainingsgrundsätze geht es nicht!	213
13	Endlich ist es so weit!	215
13.1	Die letzten Tage vor dem Ironman	215
13.2	Der magische Tag X (the Race Day)	216
13.3	Der Tag nach einem Ironman	230
14	Ist ein Trainingscamp notwendig?	231
15	Regeneration – Basis für ein leistungs- orientiertes Training	233
15.1	Regeneration nach einer Trainingseinheit	234
15.2	Aktive Regenerationsmaßnahmen	234
15.3	Regeneration innerhalb einer Trainingswoche	239
15.4	Regeneration innerhalb eines Trainingsmonats	240
15.5	Regeneration nach einem Wettbewerb	241
16	Wer zu viel will! Übertraining	243

17	Echte Trainingsalternativen und neue Trainingsreize	247
17.1	Aquajogging: Wassersport nur für verletzte Athleten?	247
17.2	Skilanglauf – eine interessante Variante für Triathleten	249
17.2.1	In welcher Stilart sollte gelaufen werden?	249
17.2.2	Ausrüstung leihen oder kaufen?	250
17.2.3	Der Diagonalschritt, die klassische Technik	251
17.2.4	Das Skaten, die Freistiltechnik	251
17.3	Duathlon, eine Ergänzung im Sportangebot für Triathleten	252
17.4	Inlineskaten – das Training auf acht Rollen	252
18	Urlaub und Training – programmierter Stress oder Idealkombination?	255
18.1	Schwerpunkt Familie	256
18.2	Badeurlaub (Mittelmeerraum, Karibik, Fernreisen)	258
18.3	Kultur- und Besichtigungstouren (PKW, Bus, Flugzeug, Bahn)	259
18.4	Bade- und Wanderurlaub ohne Klimawechsel	260
19	Macht Triathlon süchtig?	263
20	Triathlon – Schaden oder Segen für unser Immunsystem?	265
21	Verletzungsvorbeugung.	267
22	Triathlon und Ernährung.	269
23	Die Faszination des Ironman Hawaii Triathlons ...	271
	Anhang	277
	Tabellen	277
	Literatur.	281
	Bildnachweis	283