

Vorwort – Siegi Ferstl	12
----------------------------------	----

Teil I: Erste Schritte in den Sport 14

Kapitel 1: Der Einstieg 16

1.1 Die Ausrüstung	16
1.2 Welcher Sportlertyp sind Sie?	19
1.3 Wie Sie einen Trainingsplan in Ihre Arbeitswoche einbauen.	22
1.4 Was bedeutet eigentlich „Fitness“?	23
1.5 Anfangsprobleme schnell überwinden	25

Kapitel 2: Die Ernährung. 29

2.1 Folgende Punkte sind in puncto Ernährung zu beachten	30
2.2 Einen gesunden Körper erhalten	33
2.3 Hydratation	34
2.4 Allgemeine Ratschläge	36

Kapitel 3:	Der erste Wettkampf	37
3.1	Die Ernährung	38
3.2	Das Training für den ersten Triathlon	41
3.3	Bestimmung Ihrer Trainingsintensität.	50
3.4	14-wöchiges Trainingsprogramm	52
3.5	Der Wettkampftag	65
3.6	Selbstanalyse nach dem ersten Wettkampf	67
3.7	Die Regeneration.	75
3.8	Ein neues Trainingsprogramm vorbereiten	76

Teil II: Ernsthaftes Training 79

Kapitel 4: Die Grundbausteine eines seriösen Trainingsregimes 80

4.1	Mentales Training und Visualisierung	81
4.2	Effektive Zeitplanung	85
4.3	Gute Ernährung und Trinkgewohnheiten	85
4.4	Schlaf.	92
4.5	Aufwärmen – Cool down – Stretching	93
4.5.1	Das Aufwärmen.	94
4.5.2	Stretching.	94
4.5.3	Vier verschiedene Arten von Dehnübungen	95
4.5.4	Cool down	96
4.6	Zielsetzung	98
4.7	Das Trainingstagebuch.	100
4.8	Wettkämpfe für einen guten Zweck	100
4.9	Die Ausrüstung	100
4.9.1	Das Schwimmen	100
4.9.2	Das Radfahren	102
4.9.3	Das Laufen	104

Kapitel 5: Zur Trainingstheorie 107

5.1	Fünf Faktoren bestimmen die Leistungsfähigkeit im Triathlon	107
5.1.1	Die aerobe Schwelle	108
5.1.2	Die Ernährung.	109
5.1.3	Die Ökonomie der Bewegungen	109
5.1.4	Kraft	109
5.1.5	Regeneration	109

5.2	Trainingsstress	110
5.3	Die Bestimmung der Trainingsstresslevel (TSL)	111
5.3.1	Erster Schritt: Die Vergabe von Trainingspunkten	111
5.3.2	Zweiter Schritt: Personalisierung der TSLs	112
5.3.3	Dritter Schritt: Das Umsetzen der Trainingspunkte im Training	113
5.4	Die Zusammenstellung der Trainingseinheiten	118
5.4.1	A-, B- und C-Wettkämpfe	120
5.5	Die verschiedenen Trainingsphasen	121

Kapitel 6: Alles, was Sie über Trainingsprogramme wissen müssen . . . 123

6.1	Techniktraining	124
6.1.1	Schwimmtraining	124
6.1.2	Radtraining	127
6.1.3	Lauftraining	129
6.2	Weitere Einheiten zum Techniktraining	131
6.2.1	Atemtraining	131
6.2.2	Atemübungen	131
6.3	Ausdauertrainingseinheiten (BAP)	132
6.4	Lange Ausdauerseinheiten (LSD)	133
6.5	Weitere Ausdauertrainingseinheiten	134
6.6	Überdistanztraining	135
6.7	Krafttraining	136
6.8	Kraftausdauertraining	137
6.9	Koppeltraining	139
6.9.1	Weitere Koppeltrainingseinheiten	141
6.9.2	Koppeltraining mit einer überlangen Einheit	142
6.10	Intervalltraining	143
6.11	Training mit negativen Splitzeiten	144
6.12	Fartlek (Fahrtspiel)	145
6.13	Schnelligkeitsentwicklung	145
6.14	Schwellentraining	145
6.15	Training mit hoher Intensität: Trainingstest	147
6.16	Training in Wettkampfgeschwindigkeit	147
6.17	Anaerobe Trainingseinheiten	148
6.18	Training oberhalb der anaeroben Schwelle	148

Kapitel 7:	Das Trainingsprogramm	149
7.1	Die Trainingszyklen	150
7.2	Wechselnde Akzentsetzung	150
7.3	Der 6-min-Fitnesstest	151
7.4	Phase 1	151
7.4.1	Schwimmen	152
7.4.2	Vorbereitung auf das Schwimmen in offenen Gewässern	154
7.4.3	Radfahren	156
7.4.4	Laufen	157
7.5	Phase 2	159
7.6	Phase 3	160
7.7	Phase 4	161
7.8	Phase 5	162
7.9	Phase 6	162
7.10	Phase 7	162
7.11	Das Schwimmen im offenen Gewässer	163
7.11.1	Besonders schwierige Situationen in natürlichen Gewässern	166
7.12	Informationen zum Neoprenanzug	167
7.12.1	Die verschiedenen Neoprenanzugtypen	169
7.12.2	Die Pflege Ihres Neoprenanzugs	169
7.12.3	Das Anziehen des Neoprenanzugs	170
7.12.4	Das Ausziehen des Neoprenanzugs	172
7.12.5	Einige nützliche Begriffe	174
7.13	Wechseltraining	176
7.14	Trainieren Sie Ihre Wettkampfernährung	176
7.15	Absolvieren Sie zwei Trainingseinheiten an einem Tag	177
7.16	Wenn Sie mal nicht trainieren können	177
7.17	Alternative Trainingseinheiten	177
7.18	Tipps zum Training im Urlaub	178
7.19	Verpasste Trainingseinheiten	179
7.20	Müdigkeit	180
7.21	Übertraining	180
7.22	Trainingsmessgeräte	181
7.23	Massagen	181

Teil III: Vorbereitung auf den Wettkampf 183

Kapitel 8: Die Vorbereitung auf den großen Tag 184

8.1	Die Anmeldung für das Rennen.	184
8.2	Was Sie zu Hause tun können	185
8.3	Die letzte Woche vor dem Rennen.	186
8.4	Am Wettkampfort angekommen – 1-2 Tage vor dem Rennen	188
8.5	Der letzte Abend – 14 h vor dem Start.	189

Kapitel 9: Der Wettkampftag 190

9.1	Stehen Sie früh auf – 3-4 h vor dem Start	190
9.2	Ankunft am Wettkampfort – 90 min vor dem Start	192
9.3	Noch 50 min bis zum Start.	192
9.4	Noch 30 min bis zum Start.	193
9.5	25-20 min vor dem Start	193
9.6	20-15 min vor dem Start	194
9.7	15 Minn vor dem Start.	194
9.8	8-4 min vor dem Start	195
9.9	Noch 30 s bis zum	195
9.10	. . . Start!	196
9.11	Der erste Wechsel	198
9.12	Das Radfahren	198
9.13	10 min vor dem Ende der Radstrecke	199
9.14	Der zweite Wechsel	199
9.15	Das Laufen	199
9.16	Verpflegungsstellen	200
9.17	Die letzten 800 m	201
9.18	Die Ziellinie.	201

Kapitel 10: Die Regenerationsphase nach dem Rennen 202

10.1	Die Erholung nach dem Wettkampf	202
10.2	Die Ernährung nach dem Wettkampf	203
10.3	Die Ernährung im Anschluss an das Rennen.	206
10.4	Muskelkater	208
10.5	Die Analyse des Wettkampfs	210
10.6	Wie man mit einer Enttäuschung klarkommt	212
10.7	Die Übergangsperiode nach der Saison	213

Teil IV:	Die Langdistanz	216
Kapitel 11:	Die Vorbereitung	218
11.1	Die Trainingsphilosophie	219
11.2	Die Ausrüstung	220
11.3	Die Ernährung	222
Kapitel 12:	Ein allgemeines Trainingsprogramm	225
12.1	Das Langdistanztraining	226
12.1.1	Trainingszonen im Langdistanztraining	228
12.1.2	Das Schwimmtraining	229
12.1.3	Das Radtraining	229
12.1.4	Das Lauftraining	231
12.2	24-Wochen-Trainingsplan	232
12.2.1	Trainingsübersicht	236
Kapitel 13:	Mitteldistanz und Langdistanz	238
13.1	Setzen Sie Ihre Kurzdistanzerfahrungen für die Mitteldistanzvorbereitung ein	238
13.2	Allgemeine Trainingstipps für die Mitteldistanz	240
13.3	Das Trainingsprogramm	241
13.3.1	Das Schwimmtraining	242
13.3.2	Das Radtraining	242
13.3.3	Das Lauftraining	243
13.4	Sonstige Faktoren, die stimmen müssen, um wettkampfbereit zu sein	243
13.5	Von der Mitteldistanz zur Langdistanz	244
13.5.1	Das Schwimmtraining	245
13.5.2	Das Radtraining	246
13.5.3	Das Lauftraining	246
13.5.4	Zusammenfassung	246
Kapitel 14:	Der Wettkampf	247
14.1	Strategie, um den Wettkampf im Zeitlimit zu schaffen	247
14.2	Die mentale Einstellung	248
14.3	Die letzten vier Wochen vor dem Rennen	248
14.4	Die Wettkampfwoche	249
14.5	Der Wettkampftag	251
14.5.1	Das Frühstück am Wettkampfmorgen	251
14.5.2	Die letzten drei Stunden vor dem Start	252

14.5.3	Das Schwimmen	253
14.5.4	Das Radfahren	253
14.5.5	Das Laufen	256
14.6	Die ersten Minuten nach dem Zieleinlauf	258
14.7	Mögliche Ursachen für Magenprobleme auf der Langdistanz	258

Kapitel 15: Die Zeit nach dem Rennen 260

15.1	Selbstanalyse	260
15.1.1	Am Wettkampftag	261
15.1.2	Im Training	266
15.1.3	Allgemeine Probleme	267
15.2	Die Post-Wettkampf-Depression	267
15.3	Ein Leben nach der Langdistanz	269
15.4	Ein Triathloncoach	269
15.5	Trainingslager	270
15.6	Ultratriathlon	270

**Teil V: Enzyklopädie des Triathlons:
Triathlon von A-Z 273**

Anhang 299

Anhang 1:	Vorschlag für einen Ernährungsplan	300
Anhang 2:	Beispiele der Trainingsstresslevel (TSL)-Kalkulation	306
Anhang 3:	Checkliste für Sprinttriathlon und Kurzdistanz	322
Anhang 4:	Checkliste für die Langdistanz	325
Anhang 5:	Evaluation von Wettkämpfen bzw. der vergangenen Saison	328
Anhang 6:	Zeiten	330
Anhang 6.1:	Berechnung der Schwimmzeiten verschiedener Streckenlängen	330
Anhang 6.2:	Berechnung der Radzeiten verschiedener Streckenlängen	332
Anhang 6.3:	Berechnung der Laufzeiten verschiedener Streckenlängen	338
Anhang 7:	Offizielle Ironman®-Wettkämpfe	340

Bildnachweis 342