

INHALT

VORWORT VON PROF. GEORG KROEGER.....	12
1 EINLEITUNG	16
1.1 Schritt für Schritt zur Mitteldistanz	16
1.2 Der rote Faden zum Erfolg	18
2 FASZINATION MITTELDISTANZ.....	22
2.1 Vier Motive für die Mitteldistanz	26
3 DIE „VIER“ DISZIPLINEN BEI DER MITTELDISTANZ	30
3.1 Schwimmen als Auftaktdisziplin oder Vorspeise.....	31
3.2 Radfahren als Hauptgang	32
3.3 Laufen als Nachspeise.....	33
3.4 Wechsel als Zwischengang.....	34
4 BASICS FÜR DEN SICHEREN ERFOLG	38
4.1 Visionen und Träume bis zum Ziel Mitteldistanz	38
4.2 Mit einem Trainingssystem zum Erfolg.....	39
4.3 Trainingszeiträume	40
4.3.1 Trainingszeiträume und ihre monatliche Zuordnung.....	40
4.3.2 Der Vorbereitungszeitraum	41
4.3.3 Der Wettbewerbszeitraum	43
4.3.4 Der Übergangszeitraum als große Regenerationszeit.....	44
4.4 Die drei wesentlichen Trainingsgrundsätze.....	45
4.5 Planung des Triathlonjahres	47
4.6 Unser Umfeld, unsere Möglichkeiten	49
4.7 Pulswerte – jede Stufe ist von Nutzen.....	51
4.7.1 Schwellentraining – was ist das?.....	56

4.7.2	Generelle Trainingsgestaltung	57
4.8	Kern- und Schalentraining	59
4.8.1	Verteilung der Trainingsumfänge	60
4.8.2	Die unterschiedlichen Trainingsintensitäten.....	61
4.8.3	Trainingsbelastungen.....	62
4.9	Die Regeneration und Superkompensation	63
4.10	Kräftigung/Strechting/Dehnung	64
4.11	Heiß, heißer, am heißesten: Triathlon bei Hitze	74
4.12	Kalt, kälter, am kältesten: Triathlon bei Kälte	76
5	DAS MATERIAL FÜR DIE MITTELDISTANZ	80
5.1	Neopren, Schwimmbrille & Co.	80
5.2	Rennrad, Clippedale & Co.	81
5.3	Laufschuhe, Schnellverschlüsse & Co.	84
6	TRAINING FÜR MITTELDISTANZ-FINISHER (E: 6:00 H UND LÄNGER)	88
6.1	Die letzten sechs Monate vor dem Finish	88
6.1.1	Trainingsmonat 1	90
6.1.2	Trainingsmonat 2	91
6.1.3	Trainingsmonat 3	91
6.1.4	Trainingsmonat 4: Verbesserung der vorhandenen Trainingsbasis	92
6.1.5	Trainingsmonat 5: Formaufbau	93
6.1.6	Trainingsmonat 6: Der Feinschliff.....	96
6.2	Beispiel aus der Trainingspraxis	99
6.3	Dany: „Vom Traum zur Wirklichkeit“	106
7	DAS MITTELDISTANZTRAINING FÜR AMBITIONIERTE UND LEISTUNGSORIENTIERTE ATHLETEN	112
7.1	Das Training für ambitionierte Triathleten (A: 5:50-5:00 h)	113
7.1.1	Erforderliche Einzelzeiten im Wettbewerb	113
7.1.2	Leistungsbezogene Voraussetzungen	114
7.1.3	Jahresaufbau.....	115
7.1.4	Training der letzten sechs Monate	116
7.1.5	Beispiel aus der Trainingspraxis	125
7.1.6	Petra: „Ich habe noch so viel Kraft“	131

7.2	Das Training für leistungsorientierte Triathleten (L 4:50–4:10 h).....	134
7.2.1	Erforderliche Einzelzeiten im Wettbewerb	135
7.2.2	Trainingsbeispiel Olaf.....	135
7.2.3	Doris „Florida kann kommen“	140
8	VERBESSERUNG DER SPORTLICHEN LEISTUNGEN	148
8.1	So werden Sie zum erfolgreichen Mitteldistanzfinisher.....	148
8.2	Vermeidung typischer Trainingsfehler.....	151
8.3	Die Schwimmleistungen verbessern	153
8.3.1	Besonderheiten beim Freiwasserschwimmen.....	153
8.3.2	Die 12 Kernt rainingseinheiten beim Schwimmen.....	156
8.4	Die Radleistungen steigern.....	158
8.4.1	Erster Abschnitt des Vorbereitungszeitraums (ca. zwei Monate).....	159
8.4.2	Zweiter Abschnitt des Vorbereitungszeitraums	164
8.4.3	Wettkampfzeitraum ab Mai.....	165
8.4.4	Die 12 Wochen Kernt rainingseinheiten beim Radfahren.....	166
8.4.5	Weitere wichtige Aspekte zum Radtraining	167
8.4.6	Radtraining im Übergangszeitraum.....	169
8.4.7	Weitere Tipps zum Radtraining	169
8.5	Die Laufleistungen optimieren.....	171
8.5.1	Das Grundlagenausdauertraining	172
8.5.2	Schnelligkeitsausdauertraining.....	175
8.5.3	Intensitäten bei Laufwettkämpfen	177
8.5.4	Mögliche Halbmarathonzeiten	178
8.5.5	Die 12 Kernt rainingseinheiten beim Laufen.....	179
8.5.6	Weitere Tipps zum Laufen	180
8.6	Kraftausdauer trainieren	181
8.7	Wechselzeiten verkürzen.....	182
9	ERFOLGSKONTROLLE UND MÖGLICHKEITEN DER EIGENMOTIVATION	186
9.1	Stärkung der Eigenmotivation	187
9.2	Möglichkeiten der Erfolgskontrolle.....	192
9.2.1	Subjektives Gefühl.....	192
9.2.2	Pulsveränderungen	192
9.2.3	Veränderungen des BMI-Werts	193

9.2.4	Verringerung des eigenen Körperfettanteils	195
9.2.5	Ausdauerstest nach Cooper.....	196
9.2.6	Verbesserung von Wettkampfzeiten.....	198
9.2.7	Belastungs-EKG beim Internisten oder Sportmediziner.....	198
9.3	Vorzüge einer Erfolgskontrolle	198
10	DIE WETTKAMPFWOCHE.....	202
10.1	Die Ernährung.....	202
10.2	Der Tag X	208
10.3	Die Regeneration	216
10.4	Der Neuaufbau	217
11	DAS ERLEBEN DES FLOWS	222
11.1	Was bedeutet Flow?	222
11.2	„Unnütze spielerische“ Tätigkeiten.....	222
11.3	Triathlon und Flowerlebnisse.....	223
11.4	Die neun Hauptelemente des Flows.....	223
11.5	Gefahrenquelle Flow	230
12	AUF LOS GEHT'S LOS: MOTIVATIONSTIPPS	234
12.1	Mentale Motivationstipps für Einsteiger: Sie sind ein Segelboot!.....	235
12.2	Zum Abschluss noch eine kleine Motivationsgeschichte.....	237
ANHANG	242
	Die acht Stufen der Trainingsintensitäten.....	242
	Verteilung der Trainingsintensitäten im Wettkampfzeitraum	243
	Verteilung der Trainingsumfänge.....	244
	Weiterführende Literatur	245
	Internetadressen.....	246
	Bildnachweis	247