

INHALT

PROLOG.....	9
VORWORT.....	11
DANKSAGUNGEN	12
EINLEITUNG.....	14
TEIL EINS – INSPIRATION	16
KAPITEL 1 Weg mit den Vorurteilen.....	18
KAPITEL 2 Finde dein persönliches WARUM.....	26
KAPITEL 3 Wie dich der Triathlonsport verändern kann	36
KAPITEL 4 Hindernisse überwinden	45
KAPITEL 5 Triathlonmamas	63
KAPITEL 6 Verpflichtungen und Unterstützung.....	70
KAPITEL 7 Häufig geäußerte Sorgen	81
KAPITEL 8 Triathlon und Körpergefühl.....	88
TEIL ZWEI – VORBEREITUNG.....	100
KAPITEL 9 Bereite dich vor	102
KAPITEL 10 Wettkämpfe und Coaches.....	111
KAPITEL 11 Trainingsfreiräume schaffen.....	123
KAPITEL 12 Ziele in der Vorbereitungsphase.....	134
TEIL DREI – TRAINING.....	144
KAPITEL 13 Trainingspeptalk	146
KAPITEL 14 Grundlegendes zu Trainingsplänen	152
KAPITEL 15 Schwimmtraining.....	168
KAPITEL 16 Radtraining.....	180
KAPITEL 17 Lauftraining.....	196
KAPITEL 18 Wechseltraining.....	206
KAPITEL 19 Ernährung	214

6 TRAUM TRIATHLON

TEIL VIER – START	222
KAPITEL 20 Dein erstes Rennen.....	226
KAPITEL 21 Nach dem Rennen.....	239
ANHANG	243
1 Trainingspläne.....	243
2 Triathlonplan für Anfänger	248
3 Laufplan für Anfänger: Vom Gehen zum 5-km-Lauf.....	258
4 Bildnachweis.....	261