

Hermann Aschwer

TRIATHLON-TRAINING

Vom Jedermann zum Ironman

Meyer & Meyer Verlag

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Erfolgreich Triathlon.	11
Triathlon, der Ausdauersport.	16
Grundlagen des Triathlontrainings.	20
Grundlagenausdauer.	20
Aerobe Ausdauer.	21
Aerobes Training.	21
Anaerobe Ausdauer.	21
Anaerobes Training.	22
Fahrtspiel.	23
Leistungsmessung bei Triathleten.	24
Ergometertest.	25
Conconitest.	26
Trainingsformen.	31
Training nach Gefühl.	31
Training nach abgestufter Intensität.	32
Training nach Pulsmessung.	34
Die Erholung, oder die kleine Regeneration.	37
Regeneration nach Wettkampf und Training.	38
Übertraining.	39
Trainingsaufzeichnungen.	41
Trainingsplanung.	41
Trainings- und Wettkampf-Tips.	45
Schwimmen.	45
Schwimmtraining.	48
Radfahren.	53
Fettstoffwechseltraining.	53
Verpflegung beim Radfahren.	54
Aerodynamik.	55
Sicherheit auf dem Rennrad.	56
Grundlagentraining im Frühjahr.	57
Radblock.	58
Intervalltraining auf dem Rad.	60

Laufen	63
Grundlagenausdauer.	63
Schnelligkeitsausdauer.	65
Intervalltraining	65
Marathonlauf für Mittel- und Ultratriathleten.	68
Training des Triathleten für 2:59 h, 3:15 h und 2:44 h.	69
Triathlon bei Hitze.	73
Triathlon bei Kälte.	75
Die wichtigsten Trainingsgrundsätze für Triathleten.	76
Stretching für Triathleten.	78
Kraftausdauer.	81
Mentales Training	85
Triathlon nur Männersache? Frauen und Triathlon.	97
Vom JEDERMANN zum IRONMAN -	
Die fünf Stufen zum Erfolg	107
Stufe 1 Jedermannndistanz 500 m/20 km/5 km.	108
Wie fange ich an?	108
Der erfolgreiche Weg zum Jedermann-Triathlon.	111
Trainingsmethoden für Anfänger.	112
Triathlontraining für Anfänger.	116
Ausrüstung für Anfänger.	122
Erfahrungen.	123
Stufe 2 Kurztriathlon 1,5/40/10 km.	124
Kurz-Triathlontraining für Anfänger.	125
Kurz-Triathlontraining für Wettkampfsportler.	128
Trainingspläne.	132
Kurz-Triathlontraining für Leistungssportler.	134
Trainingspläne.	135
Wettkampftag beim Triathlon	137
Stufe 3 Mittel-Triathlontraining 2/80/20 km	142
Training für Einsteiger.	143
Trainingspläne.	145
Training für Wettkampf- und Leistungssportler.	144
Jahresaufbau.	148
Trainingspläne.	151

Stufe 4 Ultra-Triathlontraining 3,8/180/42 km.	150
Zielsetzung	154
Partnerfreundlich trainieren	155
Trainingsempfehlungen	156
Ziel 12 und 11 Stunden	156
Die letzten 6 Monate vor dem Wettbewerb	157
Trainingspläne für 12 Stunden	160
Trainingspläne für 11 Stunden	163
Ziel 10 Stunden/Ziel 8:45 - 9:00 Stunden	166
Die letzten 6 Monate vor dem Wettbewerb	166
Erläuterungen zu den Plänen 10 Stunden	168
Trainingspläne für 10 Stunden	169
Erläuterungen zu den Plänen 8:45 - 9:00 Stunden	176
Trainingspläne für 8:45 - 9:00 Stunden	178
Stufe 5 Hawaii-Qualifikation und die Krönung Hawaii	182
Qualifiziert, was jetzt?	186
Besonderheiten auf Hawaii	187
Ausrüstung des Triathleten	191
Schwimmausrüstung	191
Radausrüstung	193
Laufausrüstung	200
Ernährung des Triathleten	206
Nährstoffe: Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett	206
Eiweiß und Triathlon	210
Mineralstoffe und Spurenelemente für den Triathleten	213
Die häufigsten Mangelerscheinungen bei Triathleten	215
Möglichkeiten zur Mangelbckämpfung	216
Bedeutung der Vitamine für Triathleten	218
Die Flüssigkeitsbilanz des Triathleten	220
Leistungssteigerungen durch richtige Ernährung	224
In der Vorwettkampfphase	224
Ernährung in der Wettkampfphase	227
Die Ernährung am Wettkampftag und während des Wettkampfes	228
Ernährung in der Regeneration	230
Der Kreislauf des Triathleten	230
Das optimale Körpergewicht	231
Der Ruhepuls	232
Der Blutdruck	232
Das Blut	232

Die wichtigsten Blutwerte für Triathleten 233

 Hämoglobin 233

 Eisen 234

 Ferritin 234

 Gesamteiweiß 235

 Magnesium 235

 Zusammenstellung der wichtigsten Blutwerte. 236

Was tun bei Krankheit und Verletzung? 236

Verbotene Möglichkeiten zur Leistungssteigerung bei Triathleten 239

Anhang:

 Umgang mit Deiner Persönlichkeitsstruktur, Prof. Kroeger 240

Literatur 244