

Kuno Hottenrott/Martin Zülch

Ausdauertrainer

To A TRIATHLON

Training mit System

Mit Fotos von
Horst Lichte

Bibliothek des **SportBirates**
der Fürstlichen Regierung

ro
ro
ro

Rowohlt

INHALT

- **Triathlon 7**

- **Die richtige Trainingsbelastung 11**
 - Aerobe und anaerobe Energiebereitstellung 11
 - Lactatmessung 14
 - Herzfrequenzmessung 20

- **Die Trainingsprogramme 30**
 - Schwimmen 31
 - *Kraulschwimmen: Technik und Koordination* 33
 - ' *Kondition: Schwimmprogramme und Trainingsbereiche* 38
 - Radfahren 56
 - *Technik und Koordination* 57
 - ' *Kondition: Radprogramme und Trainingsbereiche* 59
 - Laufen 76
 - *Technik und Koordination* 76
 - *Kondition: Laufprogramme und Trainingsbereiche* 79
 - Kopplungs- und Crosstrainingsprogramme 101

- **Das Training für den Gesundheits- und Fitneßsportler 116**

- **Das Training für den Leistungssportler 123**
 - *Periodisierung im Jahresverlauf* 124
 - ' *Allgemeine Vorbereitungsperiode* 127
 - ' *Spezielle Vorbereitungsperiode* 145
 - ' *Weltkampfperiode* 146
 - Das Trainingscamp 162

- **Dehnungsgymnastik 166**
 - Übungen 167

- **Krafttraining 178**
 - Übungen 180
 - Krafttrainingsprogramme 199
 - Hinweise für die Trainingspraxis 200

Regeneration 202

Anhang 207

Tabelle: Herzfrequenzwerte für das Training 207

Tabelle: Trainingsintensitäten im Schwimmen 208

Geschwindigkeitstabelle für den Feldstufentest (Laufen) 214

Geschwindigkeitstabelle für den Conconi-Test (Laufen) 215

Tabelle: Windkühlungseffekt 216

Abbildung: Muskelskelett 217

Literatur 219

Fotonachweis 220

Die Autoren 220