

Kuno Hottenrott/Martin Zülch

AUSDAUERPROGRAMME

Erfolgstraining für alle Sportarten

Rowohlt

Inhalt

Vorwort 7

Das Buch als Trainer 8

1. Ausdauertraining 9
 - Trainingsplanung und Trainingssteuerung **10**
 - Zyklische und periodische Gestaltung 13
 - Trainingsintensitäten und -bereiche **15**
 - Anteile der Trainingsbereiche in Ausdauersportarten 19
 - Belastungssteuerung und Leistungskontrolle **20**
 - Stufentest mit Laktatbestimmung 26
 - Fehltraining und Übertraining 28
2. Funktionelle Dehn-und Kräftigungsübungen 31
3. Lauftraining 51
 - Lauftechnik 53
 - Übungen zur Lauftechnik (Lauf-ABC) **55**
 - Laufprogramme 58
 - Wochentrainingspläne für Langstreckenläufer **70**
4. **Radsporttraining 77**
 - Radfahrtechnik 79
 - Straßenradprogramme **81**
 - Wochentrainingspläne für Straßenradportler **90**
5. **Mountainbiketraining 95**
 - Mountainbike-Fahrtechnik 97
 - Mountainbikeprogramme 98
 - Wochentrainingspläne für Mountainbiker **110**
6. **Schwimmtraining 115**
 - Kraultechnik **117**
 - Übungen zur Kraultechnik **120**
 - Schwimmprogramme **122**
 - Wochentrainingspläne für Langstreckenschwimmer 138

7. Triathlon- und Duathlontraining	143
Kopplungstraining	145
Triathlon- und Duathlonprogramme	146
Wochentrainingspläne für Triathleten	152
Wochentrainingspläne für Duathleten	158

8. Gestaltung eines Trainingslagers	163
-------------------------------------	-----

Anhang

Tabelle Herzfrequenz-Werte für das Training	166
Tabelle Trainingsintensitäten im Langstreckenschwimmen	168
Tabelle Trainingsbereiche und -intensitäten für das Lauf- und Radtraining	174
Fragebogen für Ihr persönliches Trainingsprogramm	175

Literatur	179
-----------	-----

Fotonachweis	180
--------------	-----

Die Autoren	181
-------------	-----