

Hermann Aschwer

Handbuch für Triathlon

Tipps - Trainingspläne - Triathlonveranstaltungen
Praxiserfahrungen eines Triathleten

Meyer & Meyer Verlag

Inhalt

Vorwort	7
Vorbemerkung.....	9
Warum gerade Triathlon?.....	12
Wie werde ich Triathlet?.....	31
Triathlon - ein Sport für Frauen.....	31
Triathlon - ein Sport für Schüler und Jugendliche.....	34
Triathlon - ein Sport für Senioren.....	37
Triathlon - ein Sport für Familien.....	40
Triathlon und Ernährung.....	41
Entstehung, Ursprung und Geschichte des Triathlons.....	48
Praktische Trainingstipps und -hilfen.....	51
Schwimmen.....	51
- In 12 Monaten von 23 auf 18 Minuten.....	52
-Trainings- und Wettkampftippszum Schwimmen.....	64
Rad fahren.....	67
-Von der täglichen 18-km-Radtour zur Arbeit bis zum 180-km-Wettkampf im Triathlon.....	68
-Tippsfür das Radtraining.....	76
Laufen - dritte und schwerste Disziplin?.....	77
- Tipps für das Wettkampftraining.....	80
Der fliegende Wechsel.....	81
Krafttraining, Stretching und Gymnastik.....	85
Regeneration - 5. Triathlondisziplin?.....	85
Trainingspläne.....	88
Trainingstipps und -hinweise für Anfänger.....	88
Trainingspläne für Fortgeschrittene.....	90
-JederTriathlet hat,sein Umfeld!.....	90
1. Vorbereitungszeitraum.....	95
2. Wettkampfzeitraum:	
Trainingspläne für Kurztriathlondistanzen 1/40/10 km.....	96
Trainingspläne für Mitteltriathlondistanzen 2/90/20 km.....	98

Triathlon

Trainingspläne für Ultratriathlondistanzen 3,86/180/42 km	99
Trainingspläne für Langtriathlondistanzen 3/120/32 km (Nizza)_____	101
Trainingspläne für den Ironman®-Triathlon auf Hawaii.	101
3. Übergangszeitraum.	103
Triathlon Gipfel.	130
Ironman® Hawaii.	130
Ironman® Austria, Kärnten, Österreich.	134
Ironman® Europe, Roth.	137
Almere-Triathlon.	140
Nizza-Triathlon.	142
Embrun-Triathlon(FRA).	144
Ironman® Australien.	147
Ironman® Lanzarote.	148
Ironman® Switzerland, Zürich, Schweiz.	151
ironman Kanada.	152
Weitere internationale Ironman®-Veranstaltungen.	153
Triathlonveranstaltungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz	155
Anschriften der Deutschen Landesverbände.	156
Veranstaltungen: Ultradistanz 3,8/180/42,2 km.	158
Veranstaltungen über die Mitteldistanz.	163
Triathlonveranstaltungen in Deutschland, Schweiz und Österreich über die olympische Distanz (1,5/40/10 km) und andere Kurzdistanzen_____	166
Ironman®-was nun?.	193
Mein Abenteuer Double-Ironman®.	193
Mehrfache Ironman®-Distanzen.	224
Schlussbemerkungen.	227
Literatur.	228