

# Alles über Triathlon



Mike Finch

Vorwort von Scott Tinley	9
<b>Kapitel 1</b>	10
<b>Einleitung</b>	
Ursprünge des Triathlons, »Ironman« und seine ersten Stars, Demystifizierung des Jargons, Grundsätze des Trainings	
<b>Kapitel 2</b>	22
<b>Die richtige Ausrüstung</b>	
Neueste Ausrüstung für alle drei Disziplinen, Konstruktion und effiziente Nutzung des Rades, Verbesserung der Zeiten durch aerodynamische Formgebung	
<b>Kapitel 3</b>	40
<b>Schwimmen, Rad fahren, laufen</b>	
Krafttraining, Techniken, Übungen und Tipps für alle Disziplinen, aktives Dehn- und Strecktraining, effizientes Wechseln	
<b>Kapitel 4</b>	66
<b>Training</b>	
Psychische Stärke, Pulsmesser, Trainingstagebuch, solider Trainingsaufbau, sechs Trainingsprogramme für jeden Tag von der Sprintdistanz bis zum Ironman	
<b>Kapitel 5</b> <b>B</b>	102
<b>Ernährung</b>	
Die Kost des Triathleten, Erholung vor und nach dem Rennen, »Carbo-Loading«, gesundes Essen, Nahrungszusätze	
	
<b>Kapitel 6</b>	116
<b>Der Tag des Rennens</b>	
Checkliste, detaillierte Hinweise zu den einzelnen Abschnitten, Tipps zum schnelleren Wechseln	
<b>Kapitel 7</b>	132
<b>Beschwerden und Schmerzen</b>	
Übermäßiges Training, häufige Verletzungen und ihre Behandlung	
<b>Kapitel 8</b> <b>W</b>	146
<b>Die großen Rennen</b>	
Fünf der weltweit erinnerungswürdigsten Triathlonveranstaltungen	
<b>Kontakte</b>	154
<b>Stichwortverzeichnis</b>	156
<b>Dank und Anerkennung</b>	160