


JÖRG BIRKEL
MARIE-ASTRID BECHER

Triathlon

für Einsteiger

Erfolgreich trainieren für den Volkstriathlon



*Technik,
Taktik,
Training*

Was Sie in diesem Buch finden

Faszination Triathlon 6

Einführung in den Triathlon 9

Ein wenig Geschichte 10

Körperliche Voraussetzungen 16

Die richtige Distanz finden 18

Die vier Disziplinen im Triathlon 23

Schwimmen 24

Allgemeines 24 | Regelwerk 24

Technik 26 | Allgemeine Techniktipps 29

In fünf Schritten richtig kraulen lernen 31

Ausrüstung 36

Radfahren 38

Regelwerk 38 | Das Fahrrad 40

Technik 41 | Trittfrequenz 41

Ausrüstung 46

Laufen 49

Regelwerk 49 | Technik 50 | Ausrüstung 52

Der Wechsel – die vierte Disziplin 55

Bedeutung des Wechseltrainings 55

Bedeutung des Koppeltrainings 56

Der Weg ist das Ziel 59

Allgemeines zum Training 60

Trainingsziele 60 | Der Einstieg – Fitness-

check 62 | Grundlagenausdauer 62

Trainingsumfang und -häufigkeit 63

Das richtige Tempo finden 64

Trainingspuls 64 | Tempo beim Schwim-

men 65 | Tempo beim Laufen 66 | Tempo

beim Radfahren 66 | Typische Trainings-

fehler 67

Trainingsplanung 69

Organisation 69 | Jahresplan erstellen 70

Trainingsgestaltung 72

Schwimmen 72 | Radfahren 74

Laufen 75 | Trainingsplan für Ihren ersten

Triathlon 76 | Wechseltraining 78

Koppeltraining 78 | Training für Fort-

geschrittene 79 | Trainingsplan für den

nächsten Triathlon 82

Tipps zur Motivation 85

Motivation von außen 85 | Lass den

Schweinehund zu Hause! 85 | Ziele

definieren 86 | Trainingspartner 86 |

Wer schreibt, gewinnt 87 | MP3-Player 88

Alles eine Frage der Organisation 89

Zusatzmotivation Deutsches Triathlonab-

zeichen 90 | Kennen Sie Team Hoyt? 91

