



**DER TRIATHLON
TRAINER**

Olympia-Coach James Beckinsale



INHALT

EINFÜHRUNG 6

IM SCHWIMMLABOR 10

SCHWIMMANATOMIE 12

DER EFFIZIENTE SCHWIMMER 14

DER ARMZUG 16

DER ARMZUGZYKLUS 18

WARM-UP 20

SCHWIMMÜBUNGEN 22

SCHWIMMTRAINING 26

TESTEN SIE IHRE
SCHWIMMFITNESS 28

FREIWASSERSCHWIMMEN 30

SCHWIMMBEKLEIDUNG 32

ÜBERGANG 1 (T1) 34

IM RADFAHRLABOR 36

DAS FAHRRAD 38

DAS RAD EINSTELLEN 40

ANATOMIE DES RADFAHRERS 42

EFFIZIENT RADFAHREN 44

ÜBUNGEN AUF DEM RAD 46

RADTRAINING 48

TESTEN SIE IHRE RADFITNESS 50

AUF DER STRASSE 52

RADBEKLEIDUNG 54

ÜBERGANG 2 (T2) 56

IM LAUFLABOR 58

DER LAUFZYKLUS 60

LAUFSTILE 62

EFFIZIENT LAUFEN 64

DIE SCHRITTFREQUENZ 66

WÄRM-UP UND COOL-DOWN 68

LAUFTRAINING 76

TESTEN SIE IHRE LAUFFITNESS 78

ABWECHSLUNG 80

LAUFBEKLEIDUNG 82

LEGEN SIE LOS 84

ZIELE SETZEN 86

ERNÄHRUNGSGRUNDLAGEN 88

ENERGIESPENDER 90

FLÜSSIGKEITSVERSORGUNG 92

KRAFT UND KONDITION 94

INDIVIDUELLES TRAINING 114

TRAININGSPRINZIPIEN 116

LEISTUNGSPROFIL 118

TRAININGSPLANUNG 120

GRUNDLAGENPROGRAMM 122

SPRINTPROGRAMM 124

OLYMPISCHES PROGRAMM 126

HALF-IRONMAN-PROGRAMM 128

IRONMAN-PROGRAMM 130

EIN TRAININGSTAGEBUCH
FÜHREN 132

ÜBERTRAINING VERMEIDEN 134

DER WETTKAMPF 136

FIT DURCH TAPERING 138

DIE LETZTEN VORBEREITUNGEN 140

DIE OPTIMALE ENERGIEZUFUHR 142

RICHTIG HYDRIEREN 144

WETTKAMPFTAKTIKEN 146

KÖRPER UND GESUNDHEIT 148

PRÄHABILITATION 150

HÄUFIGE BESCHWERDEN 154

HÄUFIGE VERLETZUNGEN 156

FITNESSTABELLEN 158

TRAININGSLEVEL 160

GLOSSAR 162

REGISTER 164

DANK 168

