

Handbuch für Triathlon

Tips - Trainingspläne - Triathlonveranstaltungen

Praxiserfahrungen eines Triathleten

Hermann Aschwer

Meyer & Meyer Verlag

Bibliothek des Sportbeirates
der Fürstlichen Regierung

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Vorbemerkung	9
Warum gerade Triathlon?	11
Wie werde ich Triathlet?	27
Triathlon - ein Sport für Frauen	28
Triathlon - ein Sport für Schüler und Jugendliche	30
Triathlon - ein Sport für Senioren	33
Triathlon - ein Sport für die Familien	35
Triathlon und Ernährung	36
Entstehung, Ursprung und Geschichte des Triathlons	42
Praktische Trainingstips und -hilfen	45
Schwimmen	45
- In 12 Monaten von 23 auf 18 Minuten	45
- Trainings- und Wettkampftips zum Schwimmen	56
Radfahren	59
- Vom täglichen 18-km-Weg zur Arbeit bis zum 180-km-Wettkampf	59
- Tips für das Radtraining	65
- Wettkampftips	66
Laufen - dritte und schwerste Disziplin?	67
- Tips für das Lauftraining	70
- Wettkampftips	70
Der „fliegende“ Wechsel	71
Krafttraining, Stretching und Gymnastik	74
Regeneration - 5.Triathlondisziplin?	75
Trainingspläne	77
Trainingstips und -hinweise für Anfänger	77
Trainingspläne für Fortgeschrittene	78
- Jeder Triathlet hat „sein Umfeld“	
1. Vorbereitungszeitraum	83
2. Wettkampfzeitraum:	
Trainingspläne für Kurz-Triathlondistanzen	84
Trainingspläne für Mittel-Triathlondistanzen	86
Trainingspläne für Ultra-Triathlondistanzen	86
Trainingspläne für Lang-Triathlondistanzen	88
Trainingspläne für den Ironman-Triathlon auf Hawaii	88
3. Übergangszeitraum	89

Triathlongipfel116
Ironman-Triathlon, Hawaii116
Swiss-Ironman-Triathlon119
Almere-Triathlon121
Nizza-Triathlon123
Triathlon in Roth126
Austria-Triathlon, St. Kanzian128
Triathlon-Veranstaltungen133
Deutschland134
Österreich172
Schweiz177
Triathlon, wie er nicht sein sollte182
Schlußbemerkung184
Verzeichnis der Triathlon-Veranstaltungen185
Literatur für den Triathleten189