

**TRIATHLON  
TRAINING**

Technik, Training, Wettkampf

796.092

**ERFOLGREICHES**

Martin Engelhardt

# INHALT

## VORWORT \_\_\_\_\_ 7

*(Joachim Fischer)*

## EINFÜHRUNG \_\_\_\_\_ 9

*(Martin Engelhardt)*

Historische Grundlagen der  
Ausdauerbewegung 9  
Ausdauermerkkämpfe 10  
Entwicklung des Triathlons 11  
Triathlon-Varianten 14  
Das Deutsche Triathlonabzeichen 15  
Jugend trainiert für Triathlon 16  
Veranstaltungsserien 16  
Meisterschaften 16  
Geschichtlicher Überblick  
(in Kurzform) 17

## AUSRÜSTUNG \_\_\_\_\_ 19

*(Jürgen Falke, Martin Engelhardt)*

Schwimmen 19  
Radfahren 23  
Laufen 47  
Allgemeine Wettkampfbekleidung 48

## TECHNIK \_\_\_\_\_ 51

*(Martin Engelhardt, Jürgen Falke)*

Techniktraining 51  
Schwimmen 51  
Radfahren 54  
Laufen 61

## TRAINING \_\_\_\_\_ 65

*(Arndt Pfützner, Martin Engelhardt,  
Jürgen Freiwald)*

Allgemeine Trainingsgrundsätze 65  
Leistungsziel 65  
Leistungsstruktur 69  
Trainingsmethoden 72  
Wettkampfspezifisches  
Ausdauertraining 72  
Grundlagenausdauertraining 76  
Trainingssteuerung 77  
Jahresaufbau, Periodisierung und  
zyklische Gestaltung 84  
Trainingsprinzipien 88  
Trainingsfehler 89  
Höhentraining 90  
Training mit Pulsmeßgeräten 91  
Steuerung der Belastungsintensität 94  
Leistungsdiagnostik 96

Trainingsanalyse 100  
Individueller Trainingsstandard 101  
Beweglichkeitstraining 102  
Krafttraining 110

Ausgestaltung eines Kindertriathlons 156  
Gesundheitliche Risiken  
und Vorbeugungsmaßnahmen 157  
Abschließende Bemerkungen 159

## **WETTKAMPF \_\_\_\_\_ 123**

*(Georg Neumann, Martin Engelhardt)*

Tapering – unmittelbare Wettkampfvorbereitung 123  
Psychische Wettkampfvorbereitung 125  
Der Wettkampftag 125  
Regeneration 129

## **TRIATHLON IM KINDES- UND JUGENDALTER \_\_\_\_\_ 139**

*(Kuno Hottenrott, Manfred Betz)*

Physiologische Aspekte 139  
Orthopädische Aspekte 140  
Psychologische Aspekte 140  
Trainierbarkeit 141  
Systematische Leistungsentwicklung 141  
Aufbau des Nachwuchstrainings 143  
Gestaltung des Nachwuchstrainings 148

## **FIT FÜR TRIATHLON \_\_\_\_\_ 161**

*(Georg Neumann, Martin Engelhardt)*

Körperliche Vorbereitung zum  
Schutz der Gesundheit 161  
Triathlon unter Hitzebedingungen 163  
Schwimmen im kalten Wasser 163  
Vorbeugung von Verletzungen und  
Überlastungsschäden 165  
Verhalten bei Infektionskrankheiten 166  
Ernährung 167

## **TRIATHLON AUS PSYCHOLOGISCHER SICHT \_\_ 179**

*(Klaus Egert)*

Gegenstand der Sportpsychologie 179  
Sportpsychologie – ein Fall auch für  
Triathleten 180