

Kuno Hottenrott

Duathlontraining

intelligent, effektiv, erfolgreich



Meyer und Meyer Verlag

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	7
1.	Faszination Duathlon	9
2.	Effektive Lauftechnik	15
3.	Effektive Rad-Fahrtechnik	27
4.	Funktionelle Dehn- und Kräftigungsübungen	31
5.	Leistungssteigerung - wie?	45
5.1	Trainingskonzept.....	45
5.2	Leistungsbestimmende konditioneile Fähigkeiten.....	47
5.3	Prinzipien effektiven Ausdauertrainings.....	49
6.	Individuelle Trainingsbereiche	53
6.1	Regenerations- und Kompensationstraining (REKOM-Training).....	53
6.2	Grundlagenausdauertraining (GA-Training).....	55
6.3	Wettkampfspezifisches Ausdauertraining (WSA-Training).....	59
6.4	Spezifisches Kraftausdauertraining.....	60
7.	Tests, Training und Leistungskontrolle	63
7.1	Herzfrequenz.....	63
7.1.1	Ruhe-, Belastungs- und Erholungsherzfrequenz.....	63
7.1.2	Conconi-Test.....	67
7.1.3	Besondere Reaktionen der Herzfrequenz.....	78
7.1.4	Einflußfaktoren auf die Herzfrequenz.....	80
7.2	Laktat.....	81
7.2.1	Laktatmessung im Sport.....	81
7.2.2	Feldstufentests mit Laktatbestimmung.....	82
7.2.3	Einflußfaktoren auf die Laktatkonzentration.....	84
8.	Kopplungstraining	87
9.	Mehrfähriger Leistungsaufbau	95
9.1	Grundausbildung (Kindertraining).....	95
9.2	Grundagentraining (Jugendtraining I).....	97
9.3	Aufbautraining (Jugendtraining II).....	97
9.4	Anschlußtraining (Juniorentraining).....	97
9.5	Hochleistungstraining (Erwachsenentraining).....	97
10.	Intelligent planen und trainieren	109
10.1	Trainingsplanung - Basis für den Trainingserfolg.....	109
10.2	Zyklisierung - Planung von Belastung und Erholung.....	109
10.3	Periodisierung -Topform am Wettkampftag.....	111
10.4	Trainingsproportionen - Gewichtung von GA-, KA- und WSA-Training.....	113

Inhaltsverzeichnis

10.4.1	Im Jahresverlauf.....	113
10.4.2	Im Freizeit-, Leistungs- und Hochleistungsbereich.....	116
10.5	Trainingsgestaltung für ambitionierte Sportler.....	117
10.5.1	Training in den Vorbereitungsperioden.....	117
10.5.2	Training in der Wettkampfperiode.....	120
10.5.3	Training in der Übergangsperiode.....	131
10.6	Einstimmen auf die Wettkampfbedingungen.....	132
11.	Krafttraining.....	133
11.1	Leistungsreserve für alle Sportler.....	133
11.2	Periodisierung im Jahresverlauf.....	1 34
11.3	Allgemeine Kräftigungsübungen.....	136
11.4	Maximalkrafttraining.....	136
11.5	Semispezifisches Kraftausdauertraining.....	139
12.	Frauen und Duathlon.....	141
13.	Trainings- und Wettkampfanalyse.....	149
13.1	Trainingsanalyse.....	149
13.2	Wettkampfanalyse.....	149
14.	Ernährungsempfehlungen.....	157
14.1	Basiskost.....	158
14.2	Genußmittel.....	166
14.3	Ernährung im Tagesverlauf.....	168
14.4	Ernährung im Jahresverlauf.....	169
14.4.1	Vorbereitungsperiode.....	170
14.4.2	Wettkampfperiode.....	177
14.4.3	Übergangsperiode.....	183
15.	Gestaltung eines Trainingslagers.....	185
1 5.1	Vorbereitung.....	185
15.2	Trainingsumfang und Zyklisierung.....	186
15.3	Beispiel aus der Praxis.....	186
15.3.1	Trainingsumfang.....	186
15.3.2	Trainingsintensität.....	188
15.3.3	Fallbeispiele.....	192
16.	Muskelkater und Übertraining - Ausdruck von Fehltraining?.....	199
16.1	Muskelkater.....	199
16.2	Übertraining.....	200
17.	Literatur.....	203
18.	Fragebogen für ein individuelles Trainingprogramm.....	207
	Anhang.....	211
	1. Geschwindigkeitstabelle Rad.....	211
	2. Geschwindigkeitstabelle Lauf.....	212
	3. Herzfrequenz-Tabelle.....	213