



# Triathlon Das Standardwerk



Individuell trainieren mit dem Baukasten-System

**BIRKEL  
ACKERMANN**

# Was Sie in diesem Buch finden

## Faszination Triathlon

Die Geschichte des Triatlons

Distanzen und Rennserien

Triathlon-Highlights

Training mit System

7

8

10

12

14

## Triathlon-Equipment

Materialschlacht – was braucht ein Triathlet?

Ausrüstung fürs Schwimmen

Ausrüstung fürs Laufen

Ausrüstung fürs Radfahren

19

20

21

28

33

## Techniktraining

Technik im Wasser

Technik auf dem Rad

Technik beim Laufen

49

50

70

76

## Athletiktraining

Krafttraining für Triathleten

Stretching: Mythen und Wahrheiten über den Sinn des Dehnens

87

88

99

## Diagnostik & Trainingslehre

Anforderung und Voraussetzungen

Zielsetzung

109

110

114



Möglichkeiten der Leistungsdiagnostik	117	<b>Sporternährung</b>	<b>207</b>
Trainingslehre und Trainingsplanung	128	Warum die Ernährung so wichtig ist	208
Praxistransfer	139	Ernährungsphysiologie	213
		Praxisempfehlung für Triathleten	223
<b>Der Trainings-Baukasten</b>	<b>149</b>	<b>Alles Kopfsache</b>	<b>227</b>
Das Baukasten-System	150	Warum Mentaltraining so wichtig ist	228
Tabellenübersicht	152	Motivationstraining	232
Module für die Kurzdistanz	154		
Module für die Mitteldistanz	171	<b>Anhang</b>	
Module für die Langdistanz	188	Stichwortverzeichnis	236
		Empfehlenswerte Literatur	237
		Über die Autoren	238
		Impressum	239

