



# Inhalt

*Vorwort von Bob Babbitt .....8*

*Einführung von Paul Huddle .....11*

*Die goldenen Triathlonregeln .....16*

**Kapitel 1:** *Begriffsbestimmungen.....19*

**Kapitel 2:** *Krafttrainingsgrundlagen .....33*

**Kapitel 3:** *Beweglichkeit .....49*

<b>Kapitel 4:</b>	<i>Periodisierung des Gewichtstrainings – ein Plan für Triathleten .....</i>	<i>69</i>
<b>Kapitel 5:</b>	<i>Achtwöchiger Trainingsplan für die Sprintdistanz.....</i>	<i>77</i>
<b>Kapitel 6:</b>	<i>Achtwöchiger Trainingsplan für die olympische Distanz.....</i>	<i>101</i>
<b>Kapitel 7:</b>	<i>Die Ernährung des Triathleten .....</i>	<i>125</i>
<b>Kapitel 8:</b>	<i>Nahrungsergänzungstoffe.....</i>	<i>143</i>
<b>Kapitel 9:</b>	<i>Mentales Training (Visualisierung) ....</i>	<i>161</i>
<b>Kapitel 10:</b>	<i>Am Wettkampftag.....</i>	<i>167</i>
<b>Kapitel 11:</b>	<i>Quellen .....</i>	<i>173</i>
	<i>Über die Autoren.....</i>	<i>177</i>
	<i>Paul Huddle .....</i>	<i>177</i>
	<i>Roch Frey .....</i>	<i>178</i>
	<i>Bob Babbitt .....</i>	<i>179</i>