

INHALT

	Vorwort von Scott Molina	5
	Vorwort von Ryan Bolton	7
	Einleitung von Joe Friel	9
	Einleitung von Gordon Byrn	10
	Danksagungen.....	11
Teil 1	Der Einstieg	12
	KAPITEL 1: Der lange Weg zum Ironman	13
	KAPITEL 2: Mögliche Trainingsansätze	23
	KAPITEL 3: Was Fitness bedeutet	33
	KAPITEL 4: Ausrüstung und Bekleidung	45
Teil 2	Training für den Ironman	67
	KAPITEL 5: Das Training im Überblick.....	68
	KAPITEL 6: Das Schwimmtraining	110
	KAPITEL 7: Das Radtraining	140
	KAPITEL 8: Das Lauftraining	180
Teil 3	Jenseits der Grundlagen	205
	KAPITEL 9: Das Training im Krafraum	206
	KAPITEL 10: Ernährung – Die vierte Disziplin	230
	KAPITEL 11: Das Mentaltraining	256
	KAPITEL 12: Fallstudien aus der Praxis.....	271
Teil 4	Ein starkes Finish	295
	KAPITEL 13: Regeneration und Gesundheit	296
	KAPITEL 14: In Bestform zum Ironman.....	319
	KAPITEL 15: Der Wettkampf	332

Nachwort von Joe Friel	352
Nachwort von Gordon Byrn	352
ANHANG A: Bestimmung der Trainingsbereiche in den einzelnen Disziplinen	353
ANHANG B: Tests und Aufwärmprogramme	360
ANHANG C: Glossar Schwimm-Übungen.....	367
ANHANG D: Brick-Workouts	368
Literaturverzeichnis und -empfehlungen	372
Die Autoren.....	381