

INHALT

Vorwort

Das ist Triathlon

Was ist Training?

Ein Wort an Eltern, Lehrer, Betreuer und Trainer

Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten schaffen

Trainingsgestaltung und Trainingsplanung

Koordination und Kondition

Schwimmen und Schwimmtraining

10 Top-Übungen für ein koordinatives Schwimmtraining

Schwimmen / Trainingshäufigkeit / Trainingsschwerpunkte

Drei Trainingseinheiten, um besser zu schwimmen

Radfahren und Radtraining

10 Top-Übungen für ein koordinativ orientiertes Radtraining

Drei Trainingseinheiten, um besser Radfahren zu können

Laufen und Lauftraining

Koordinativ orientiertes Lauftraining und Schnelligkeit

10 Top-Übungen für ein koordinatives Lauftraining

Drei Trainingseinheiten, um besser zu laufen

Kleine Spiele

Triathlon ist mehr als die Summe seiner Teile

Koppel- und Wechseltraining

Zehn Bausteine für allgemeine Fitness, Athletik, Motorik und Beweglichkeit

Differentielles Bewegungslernen

Schlusswort

Über den Autor