

# INHALT

Vorwort

KAPITEL	<b>1</b>	<b>DER TRIATHLET IN BEWEGUNG</b> . . . . .	<b>1</b>
KAPITEL	<b>2</b>	<b>KARDIO-TRAINING</b> . . . . .	<b>5</b>
KAPITEL	<b>3</b>	<b>INDIVIDUELLEN TRAININGSPLAN ERSTELLEN</b> . . . . .	<b>11</b>
KAPITEL	<b>4</b>	<b>ARME</b> . . . . .	<b>17</b>
KAPITEL	<b>5</b>	<b>SCHULTERN</b> . . . . .	<b>33</b>
KAPITEL	<b>6</b>	<b>BRUST</b> . . . . .	<b>53</b>

KAPITEL **7** **CORE-MUSKULATUR** .. 71

KAPITEL **8** **RÜCKEN UND  
NACKEN** ..... 93

KAPITEL **9** **BEINE** ..... 119

KAPITEL **10** **GANZKÖRPER-  
TRAINING** ..... 153

KAPITEL **11** **PROPHYLAXE** ..... 175

Übungsübersicht 197

Die Autoren 199