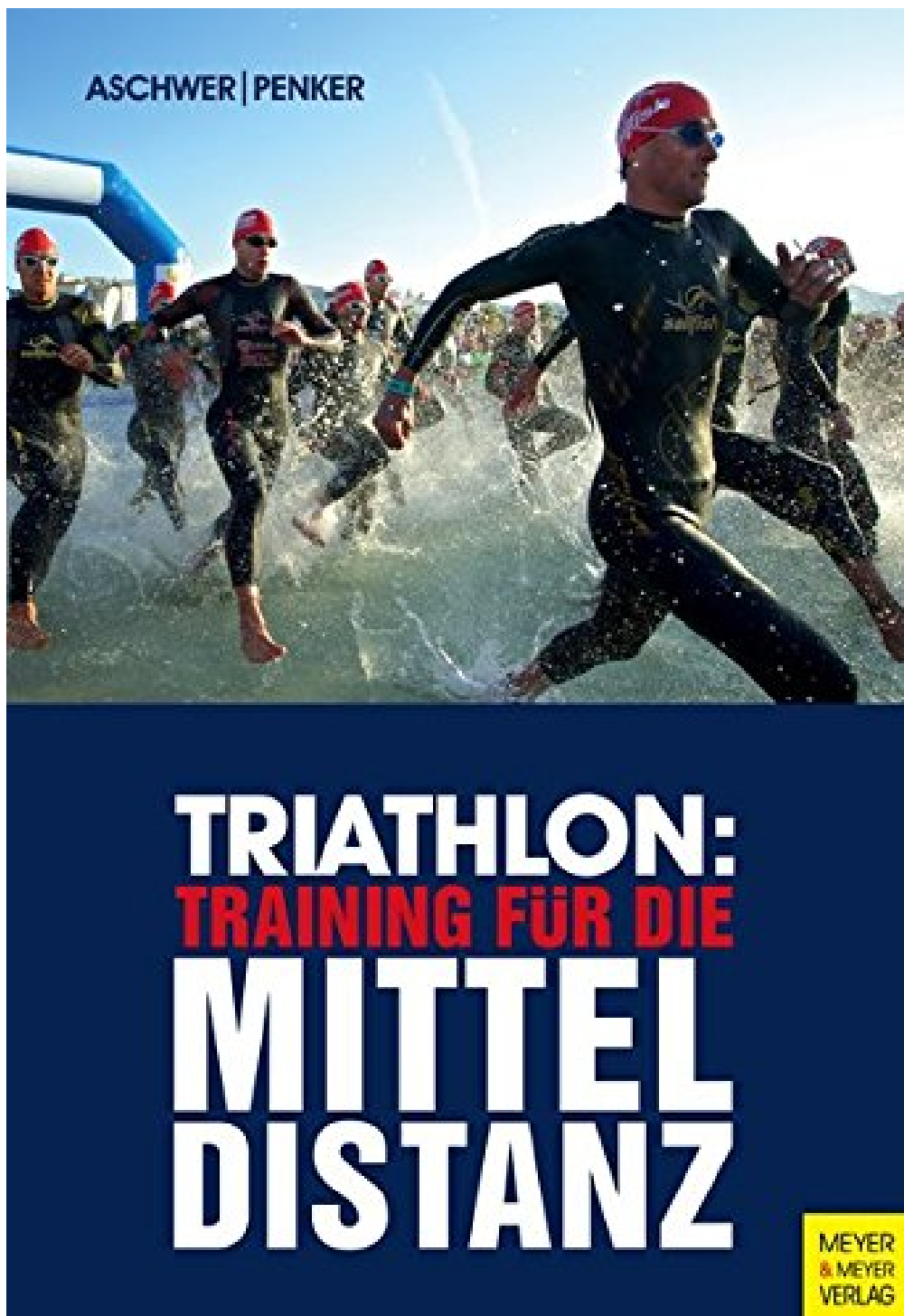


Triathlon: Training für die Mitteldistanz



Verlag: Meyer & Meyer Sport
Autor: Hermann Aschwer, Marlies Penker
Seitenzahl: 248 Seiten
Sprache: Deutsch
PDF

Broschiertes Buch

Bei einer Mitteldistanz wird die Hälfte der Distanz, die es bei einer klassischen Langdistanz zu absolvieren gilt, zurückgelegt. Die Mitteldistanz mit ihren 1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und 21,1 km Laufen stellt für jeden gut ausdauertrainierten Sportler eine faszinierende Herausforderung dar.

Das Buch begleitet die drei großen Triathlongruppen, die Einsteiger, die ambitionierten und die leistungsorientierten Athleten, auf ihrem gesamten Trainingsweg bis hin zum erfolgreichen Finish bei einer Mitteldistanz.

Ausführliche Trainingspläne stellen den Schwerpunkt dieses Buches dar. Um die ganzjährigen Trainingsempfehlungen besonders übersichtlich zu gestalten, werden das Kern- und Schalentraining sowie die herzfrequenzabhängigen Tempostufen T1-T8 eingehend erläutert.

Weiterhin werden das Schwimm-, Rad-, Lauf- und Wechseltraining, die Ausrüstung, Kräftigung und Dehnung, die typischen Trainingsfehler, die erforderliche Regeneration, die selbstmotivierenden Erfolgskontrollmöglichkeiten sowie Motivationstipps, aber auch Anekdoten und emotionale Berichte aus dem Wettkampfgeschehen dargestellt.

<https://rapidgator.net/file/6cb0a41337130483524d183e943317f2/22y49pkgU.pdf.rar.html>