

Buchtip: „Zugseiltraining“

Der erste Ratgeber zum Zugseiltraining

Das Zugseiltraining ist eine traditionelle Trainingsmethode, die für Schwimmer und Triathleten viele Vorteile bietet: Es spart Zeit und Trainingskilometer, ist auch ohne Wasserfläche an verschiedensten Orten einsetzbar und eine sinnvolle Ergänzung zum spezifischen Schwimm- und Triathlontraining

Zugseiltraining findet seine Anwendung zur Schulung von Kraft, Ausdauer und vor allem der Schwimmtechnik. Es kann als eigenständige Trainingseinheit oder zum Warm-up eingesetzt werden und bietet eine gute Alternative, wenn ein Schwimmbadbesuch einmal nicht möglich ist.

In dieser Trainingsanleitung werden die Grundlagen des Zugseiltrainings erläutert. Ein Repertoire von 18 Übungen wird in 12 Work-outs zu zielgerichteten Trainingseinheiten zusammengestellt. Damit wird die Trainingsanleitung zum dauerhaften Begleiter zum Training, im Alltag und auf Reisen.

Frank Wechsel ist Herausgeber der Zeitschriften SWIM und triathlon. Als Leistungssportler finishte er beim Ironman Hawaii und schwamm bei einem 24-Stunden-Schwimmen über 60 Kilometer. Heute ist der Mediziner und Verleger als Agegrouper im Schwimm- und Triathlonsport unterwegs.

Frank Wechsel

„Zugseiltraining“

Technik, Kraft und Ausdauer für Schwimmer und Triathleten

1. Auflage 2017, 54 Seiten, Format 14,8 x 21 cm, kartoniert

Euro (D) 17,95 / Euro (A) 18,50 (ISBN 978-3-95590-131-8)

Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Erhältlich im Buchhandel oder unter der Hotline (0521) 559 955