

Buchtip: „Triathlontraining für die Mitteldistanz“

Der Ratgeber für Einsteiger und erfahrene Athleten

1,9 Kilometer Schwimmen, 90 Kilometer Radfahren, 21,1 Kilometer Laufen – die Mitteldistanz. 113 Kilometer mit einer ganz besonderen Energie. Denn hier treffen Triathleten von der Kurzdistanz auf Langstreckler und lassen einen Mix aus Geschwindigkeit und Ausdauer entstehen, den man auf keiner anderen Distanz findet. Ein besonderes Erlebnis, aber auch eine Herausforderung, die Athleten mithilfe dieses Guides mit einem Lächeln auf den Lippen meistern werden

Egal ob Triathleten ihre Mitteldistanz-Premiere angehen oder eine Bestzeit knacken möchten, Diplom-Sportlehrerin und Triathlon-A-Trainerin Manuela Dierkes gibt ihnen in diesem Buch alles mit, was sie wissen müssen, und begleitet sie mit einem detaillierten Trainingsplan über die gesamte Saison von der ersten Trainingseinheit bis zur Ziellinie.

Manuela Dierkes ist Diplom-Sportlehrerin und Triathlontrainerin mit A-Lizenz. Sie begann im Alter von sechs Jahren mit Leichtathletik, wenig später folgten leistungsorientiertes Schwimmen und der Einstieg in den Ausdauersport. Die Buchautorin erstellt die Trainingspläne in der Zeitschrift triathlon und arbeitet in Hamburg selbstständig im Sport- und Gesundheitsbereich; sie veranstaltet Workshops und Trainingscamps, bildet Lauftrainer und Bewegungsanalysten aus und gibt Personal Training. Die leidenschaftliche Triathletin startete 2002, 2006, 2009 und 2013 erfolgreich beim Ironman auf Hawaii. Ihre Langdistanzbestzeit liegt bei 9:59:37 Stunden.

Manuela Dierkes
„Triathlontraining für die Mitteldistanz“
Der ultimative Guide für das erfolgreiche Finish

1. Auflage 2017, 288 Seiten, 283 Fotos und Abbildungen, Format 20,2 x 26,1 cm, gebunden
Euro (D) 24,95 / Euro (A) 25,70 (ISBN 978-3-95590-113-4)
Delius Klasing Verlag, Bielefeld

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