

Buchtip: „Die 50 besten Trainingseinheiten für Schwimmer und Triathleten“

Wasserfeste Tipps für das Schwimmtraining

Neue Impulse für das Schwimmtraining bringen die 50 abwechslungsreichen Einheiten von Holger Lüning. Der Clou: Die wasserfesten Karten können mit an den Beckenrand genommen und immer wieder verwendet werden

Die Einheiten sind so aufgebaut, dass der Athlet eine komplette Einheit absolviert oder sie nach seinen individuellen Wünschen kürzt. Auch das Erstellen eines mehrwöchigen Trainingsplans wird angeleitet, um die nach Inhalten und Zielen sortierten Einheiten optimal und strukturiert einzusetzen. Die 50 besten Trainingseinheiten sind für Leistungsschwimmer, Triathleten und Hobbyschwimmer aller Alters- und Leistungsklassen konzipiert.

Holger Lüning ist Sportwissenschaftler und erfolgreicher Schwimm- und Triathlontrainer. Mehrfach finishte er auf der Ironman- Distanz, seine Bestzeit über 3,8 Kilometer liegt bei 47:51 Minuten.

Holger Lüning **„Die 50 besten Trainingseinheiten für Schwimmer und Triathleten“**

1. Auflage 2015, 108 Seiten, Format 10,8 x 15,1 cm, kartoniert
Euro (D) 19,95 / Euro (A) 20,60 (ISBN 978-3-95590-090-8)
Delius Klasing Verlag, Bielefeld

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