



Buchtip: „Effizientes Triathlon-Training“

### **Modernes Triathlon-Training**

Das 80/20-Konzept ist der Trend im Ausdauersport. Der Ansatz: 80 Prozent der Trainingseinheiten werden in einer sehr geringen Belastungsintensität absolviert, die restlichen 20 Prozent im moderaten bis hochintensiven Intervalltraining. Ein Großteil des Trainings findet im Wohlfühlbereich statt. Die Ausdauerexperten Matt Fitzgerald und David Warden erläutern in diesem opulenten Praxisband die modernen Trainingsmethoden auf Basis wissenschaftlicher Grundlagen und Erfahrungen

Wer viel trainiert hat, kennt das Problem: Irgendwann stoßen die meisten Sportler an ihre vermeintlichen Grenzen, eine Leistungssteigerung scheint auch mit den längsten Ausdauereinheiten nicht mehr möglich zu sein. 80/20 ist der Gegenentwurf zu einem Trainingskonzept, das nur aus langen Ausdauereinheiten besteht, und liegt damit absolut im Trend. Der Erfolg gibt dem Konzept recht: Studien zufolge konnten trainierte Ausdauerathleten mit dieser Methode ihre Kondition verbessern und ihre maximale Sauerstoffaufnahme erhöhen. Dabei ist es egal, ob man die Olympische Distanz oder den Ironman vor Augen haben.

Die renommierten Ausdauersport-Experten Matt Fitzgerald und David Warden verraten dem Leser in „Effizientes Triathlon-Training – Mit dem 80/20-Konzept zur Bestzeit“ alles, was man wissen muss, um sein Ausdauertraining nach dieser Methode zu gestalten. Verständlich und kompakt erläutern sie die wissenschaftlichen Grundlagen des Konzepts und zeigen auf, wie Triathlon-Fans es beim Schwimm-, Rad- und Lauftraining sinnvoll einsetzen.

**Matt Fitzgerald/David Warden**  
**„Effizientes Triathlon-Training“**  
*Mit dem 80/20-Konzept zur Bestzeit*

319 Seiten, 79 Fotos und Abbildungen, Format 19,7 x 23,4 cm, flexibel gebunden  
Euro (D) 29,90 / Euro (A) 30,80 (ISBN 978-3-667-11871-4)  
Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Erhältlich im Buchhandel oder unter [www.delius-klasing.de](http://www.delius-klasing.de)