



## **Oliver Roberts** **Das Triathlon-Handbuch**

*Effizientes Training für alle Leistungsklassen*

1. Auflage  
128 Seiten, 61 Fotos (farbig), Format 14,8 x 21,1 cm,  
Klappenbroschur

**€14,90 (D) / €15,40 (A)**

**ISBN 978-3-667-10447-2**

**Delius Klasing Verlag, Bielefeld**

### **Vom Anfänger zum Leistungssportler**

Egal, ob der Ironman auf Hawaii oder ein Kurztriathlon, der Triathlon-Sport liegt voll im Trend und das neue Triathlon-Handbuch von Oliver Roberts liefert optimale Trainings-Tipps und Programme. Über sechs Kapitel erstrecken sich alle notwendigen Informationen – von der richtigen Ausrüstung, bis hin zum persönlichen Trainingstagebuch

Mit Hilfe dieses Buches können sowohl interessierte Einsteiger als auch ambitionierte Sportler ihr Leistungsniveau anheben – und das auf allen Levels. Dadurch kann man vom Anfänger zum Profi werden. Mit dem sechsstufigen Trainingsprogramm können Triathlon-Fans sich auf einen Sprinttriathlon, einen Kurztriathlon oder sogar auf einen Ironman-Triathlon vorbereiten. Jede der sechs Stufen beinhaltet ein steigendes Trainingsprogramm der jeweiligen Stufe. Angefangen mit acht Wochen endet das sechste und härteste Programm mit einem 24-Wochen-Training.

Das Buch liefert aber nicht nur Trainings- und Ernährungstipps, mit denen sowohl die allgemeine Fitness als auch die Ausdauer verbessert wird. Es berät den Sportler auch beim Kauf der richtigen Ausrüstung. Und im Trainingstagebuch können individuelle Zeiten festgehalten werden, um so jederzeit einen guten Überblick zu haben.

Oliver Roberts stellt alle Informationen bereit, die ein Triathlet benötigt, um Spaß und Erfolg zu haben: Ein Trainingsprogramm für alle Leistungsklassen, welches in einem Trainingstagebuch festgehalten werden kann, ein vorsichtiger Aufbau zur Vermeidung von Verletzungen, Tipps zur Ausrüstung, Ernährung und Gewichtsreduktion sowie eine Kaufberatung.

Erhältlich im Buchhandel oder unter der Hotline (0521) 55 99 55

**Ihr Ansprechpartner: Christian Ludewig**

**Telefon (0521) 55 99 02, Fax (0521) 55 99 01**

**E-Mail: [c.ludewig@delius-klasing.de](mailto:c.ludewig@delius-klasing.de)**