



Buchtipp: „Triathlon-Trainingseinheiten für die Langdistanz“

Effizient trainieren mit wenig Zeit

3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42,2 Kilometer Laufen müssen auf der Triathlonlangdistanz bewältigt werden. Die dafür notwendige Vorbereitung ist umfangreich – umso wichtiger ist es, effektiv und effizient zu trainieren. Coach und Erfolgsautor Michael Krell zeigt, wie das gelingt

Sein Baukastensystem ermöglicht Einsteigern und Erfahrenen die perfekte Vorbereitung auf die Königsdistanz des Triathlons. Er erklärt die Basics der Trainingsgestaltung sowie der richtigen Technik im Schwimmen, Radfahren und Laufen. Die ausführlich beschriebenen Schlüsseleinheiten werden in einer Jahresplanung zusammengestellt. Dabei behält Michael Krell immer die Effektivität der Einheiten im Auge, vermeidet sogenannte leere Kilometer und zeigt Strategien auf, wie sich der faszinierende Sport mit Beruf und Familienleben vereinbaren lässt. Dem Schwimmen wird in einem eigenen Kapitel besondere Aufmerksamkeit gewidmet, weil gerade in dieser Disziplin viel Zeit und Energie mit ineffektivem Training vergeudet wird.

Michael Krell ist hauptberuflich als Triathloncoach in Nürnberg tätig. Seit 2010 führt er Athletinnen und Athleten zu neuen Bestzeiten. Zuvor arbeitete er sechs Jahre als Marketingberater bei der GfK. 2008 konnte Michael Krell sich seinen Traum von einer Teilnahme beim Ironman Hawaii erfüllen. 2013 erreichte er in Roth seine bisherige Bestzeit auf der Triathlonlangdistanz von 8:47:36 Stunden. Er hat sich als Autor und Kolumnist auf Themen wie Vereinbarkeit von Beruf und Sport sowie Zeitmanagement spezialisiert.

Michael Krell
„Triathlon-Trainingseinheiten für die Langdistanz“
Effizient trainieren mit wenig Zeit

1. Auflage 2017, 200 Seiten, 116 Fotos und Abbildungen, Format 17,1 x 23,6 cm, kartoniert
Euro (D) 19,95 / Euro (A) 20,60 (ISBN 978-3-95590-127-1)
Delius Klasing Verlag, Bielefeld

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