



**James Beckinsale**

## **Der Triathlon-Trainer**

### **Trainieren wie die Profis: Ausdauer, Kraft und Fitness**

Schwimmen, Radfahren, Laufen – immer mehr Sportler weltweit begeistern sich für den Triathlon. Seine Popularität ist nicht nur seiner herausfordernden Vielseitigkeit, sondern vor allem auch seiner Alltagstauglichkeit zuzuschreiben. Ob Sie mit dem Rad zur Arbeit fahren, nach Feierabend joggen oder schwimmen gehen – als Lifestyle-Sport können Sie die Intensität und Dauer Ihres Triathlon-Trainings ganz allein selbst bestimmen.

„Der Triathlon-Trainer“ hilft Ihnen mit umfangreich bebilderten und leicht verständlich erklärten Trainings- und Fitnessübungen Schritt für Schritt, Ihr ganz persönliches Ziel zu erreichen. Das Buch vermittelt sowohl Anfängern als auch Profis Tools und Techniken, um wichtige Körperbereiche und Muskelpartien effizient auf Stärke und Ausdauer zu trainieren.

Mit diesem Buch können Sie sich Ihren eigenen individuellen Trainingsplan mit Ruhephasen, Fitnessprogramm und Ernährungstipps zusammenstellen. Kombiniert mit wichtigen Tipps zu Gesundheit, Ernährung und Ausrüstung sind Sie optimal für alle drei Einzeldisziplinen gewappnet und können im Triathlon-Wettkampf das Maximum aus sich herausholen!



**James Beckinsale**

## **Der Triathlon-Trainer**

### **Trainieren wie die Profis: Ausdauer, Kraft und Fitness**

ISBN 978-3-8310-3268-6

203 x 239 mm

über 290 Abbildungen

€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)