



**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 Triathlontrainer“ hilft sowohl Anfängern als auch Triathleten mit erster Wettkampferfahrung bei der richtigen Vorbereitung, Planung und Durchführung eines Triathlons. Nach einer kurzen Einführung ins Thema stellt Autor und Olympia Coach James Beckinsale die einzelnen Disziplinen in jeweils einem Kapitel vor. Detaillierte 3-D-Grafiken, Skizzen und Fotografien zeigen hier besonders anschaulich, wie wichtige Körperbereiche und Muskelpartien effizient und auf Stärke und Ausdauer trainiert werden können. Darüber hinaus kann der Leser sich mithilfe des Buchs seinen eigenen individuellen Trainingsplan mit Ruhephasen, Fitnessprogramm und Ernährungstipps zusammenstellen. Ob Sprint- oder Olympiadistanz oder Ironman – alle wichtigen Wettkampfformen sind hier versammelt.



Neben der Präsentation und Erklärung verschiedener Übungen und Techniken spielt außerdem das professionelle Equipment eine wichtige Rolle: Von der idealen Schwimmbekleidung über das richtige Fahrradmodell und seine individuelle Einstellung bis hin zum perfekten Laufschuh lässt der Band keine Fragen offen.

Ein wunderbarer Begleiter auf dem Weg zur persönlichen Bestleistung!

**James Beckinsale** ist einer der bekanntesten Hochleistungs-Triathlontrainer Großbritanniens. Der Gründer des Optima Racing Teams in London trainiert seit 1998 Anfänger, verschiedene Altersgruppen und Spitzensportler für alle Distanzen. Seine Schützlinge haben es in allen Klassen aufs Podest geschafft, bei Europäischen und Weltmeisterschaften, Commonwealth Games und Olympischen Spielen.

**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)

**DORLING KINDERSLEY VERLAG GMBH Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**