Buchtipp: Schneller mit Krafttraining

Ausdauersportarten erfordern nicht nur Ausdauer, sondern auch Kraft. Viele Triathleten machen immer wieder die Erfahrung, dass am Ende nicht «der Atem» fehlt, sondern die Kraft. Das Buch zeigt Power-Übungen für Ausdauersportler und Fitness-Anhänger auf.

Um das Krafttraining machen viele Ausdauersportler einen grossen Bogen, weil sie Angst vor Muskelbergen haben. Der Ex-Triathlon-Profi Max Longrée räumt in dieser Publikation mit gängigen Vorurteilen auf und erklärt, warum Geräte wie Hanteln, Kettlebell und Battle Rope auch Ausdauersportler auf den nächsten Level heben können.

Mit 33 Übungen, die den ganzen Körper fordern, und verschiedenen Trainingsprogrammen für die Saison, können Athleten ihre Kraft und allgemeine Fitness und dadurch auch ihre Leistungen in den verschiedenen Disziplinen steigern. Aber auch Fitness-Anhänger, die keine Bestzeit anstreben, kommen auf ihre Kosten und erfahren, wie sie sich gesund und rundum fit halten können.

Simone Lauber, Leiterin Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Buch ausleihen: Longrée, Maximilian (2016): Schneller mit Krafttraining. Hamburg: Spomedis

Quelle: Spomedis

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO