Buchtipp: Du kannst Triathlon!

Dieses Buch ist Ratgeber und Trainingspartner zugleich für alle Einsteiger und Neugierigen, die sich an das Abenteuer Triathlon wagen wollen.

Das Buch versteht sich als Guide zum erfolgreichen Triathlon-Finish. Der Autor beschreibt in acht Kapiteln die drei Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen.

Auf dem Weg zum erfolgreichen Finish gibt er dabei viele Tipps, Tricks und Taktiken für eine erfolgreiche Renngestaltung.

Zusammen mit einem 10-Wochen-Trainingsplan, Checklisten und Erfahrungsberichten des Autors ist das Buch ein idealer Ratgeber für jeden Triathloneinsteiger.

Markus Küffer, Leiter Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Buch ausleihen: Goldmann, S. (2014): Du kannst Triathlon! Hamburg: spomedis

Quelle: Verlag spomedis

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO