

Buchtipp: Wege zum Topschwimmer

Der dritte Band der Trilogie «Wege des Topschwimmers» widmet sich dem Hochleistungstraining.

Unter den Schwerpunkten Individualisierung, Spezialisierung und Professionalisierung werden Erfahrungen aus der Trainingswissenschaft sowie der Trainingspraxis dargelegt.

Neben Beiträgen zur Trainingssteuerung, Schwimmtechnik und zum Krafttraining findet der Leser auch Ausführungen zum Training im Schwimmkanal und unter Höhenbedingungen.

Mit Hinweisen zur Zusammenarbeit des Trainers mit Spezialisten bei effektiver Nutzung der Fördermöglichkeiten wird den Anforderungen des heutigen Spitzensports Rechnung getragen.

Simone Lauber, Bibliothekarin, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen



Buch ausleihen: [Madsen, Reischle, Rudolph und Wilke \(Hrsg.\) \(2014\): Wege zum Topschwimmer. Band 3: Hochleistungstraining.](#) Schorndorf: Hofmann.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO