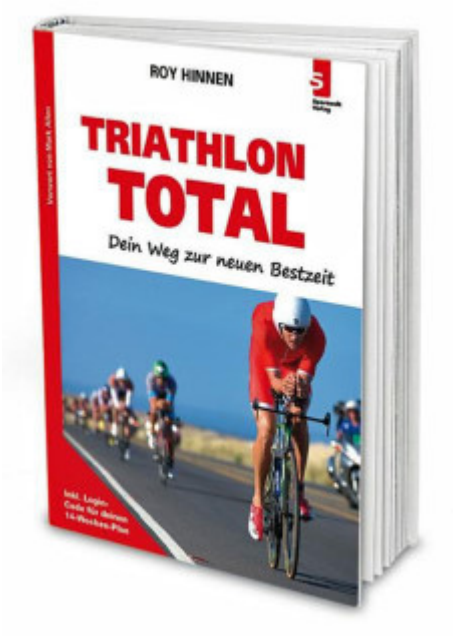
Medientipp: Triathlon Total

Das Buch fasst die Erfahrungen des Autors aus 30 Jahren Triathlonsport in 30 Kapiteln zusammen. Es richtet sich vor allem an Sportler, die bereits Trainings- und Wettkampferfahrungen gesammelt haben.



Das Werk steht in enger Verbindung mit einem **Online-Tool für eine interaktive Trainingsplanung**. Dort kann jeder Athlet die Ergebnisse seiner Leistungstests in den Bereichen Schwimmen, Radfahren und Laufen eingeben, dann berechnet die Formel ihm seine ganz persönlichen Zielvorgaben für die jeweiligen Trainingssets.

Wie diese entsprechend den eigenen Stärken, Schwächen und vor allem Zielen zu einem effizienten Plan zusammengestellt werden, wird im Buch erklärt. Die Methode funktioniert ganz ohne Laktat- oder Spiroergometrietests. Vielmehr kann jeder Athlet mit ebenso unkomplizierten wie bewährten Leistungstests alle vier bis sechs Wochen seine Fortschritte selbst überprüfen und die Ergebnisse dann online in die Formel eingeben. So wird immer anhand der aktuellsten Daten trainiert.

Darüber hinaus führen zahlreiche QR-Codes zu YouTube-Videos oder anderen weiterführenden Informationen, die den Text äusserst anschaulich ergänzen.

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

Buch ausleihen: Hinnen, R. (2015): **Triathlon Total.** Betzenstein: Sportwelt Verlag.

Quelle: **Sportwelt Verlag**