



## Triathlon-Trainingseinheiten für die Langdistanz: Effizient trainieren mit wenig Zeit

*Michael Krell*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Triathlon-Trainingseinheiten für die Langdistanz: Effizient trainieren mit wenig Zeit** Michael Krell

 [Download Triathlon-Trainingseinheiten für die Langdistanz: Effi ...pdf](#)

 [Read Online Triathlon-Trainingseinheiten für die Langdistanz: Ef ...pdf](#)

# **Triathlon-Trainingseinheiten für die Langdistanz: Effizient trainieren mit wenig Zeit**

*Michael Krell*

**Triathlon-Trainingseinheiten für die Langdistanz: Effizient trainieren mit wenig Zeit** Michael Krell

## **Downloaden und kostenlos lesen Triathlon-Trainingseinheiten für die Langdistanz: Effizient trainieren mit wenig Zeit Michael Krell**

---

200 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Triathlon ist nach wie vor eine wachsende Trendsportart. Beim Ironman Hawaii im Oktober 2016 standen drei deutsche Profi-Triathleten auf dem Podium – ihrem Vorbild folgend versuchen sich immer mehr ambitionierte Freizeitsportler auf der Triathlonlangdistanz. Dort müssen 3,8 Kilometer geschwommen, 180 Kilometer Rad gefahren und 42,2 Kilometer gelaufen werden.

Die dafür notwendige Vorbereitung ist umfangreich – umso wichtiger ist es, effektiv und effizient zu trainieren. In seinem neuen Buch „Triathlon-Trainingseinheiten für die Langdistanz“ zeigt Coach und Erfolgsautor Michael Krell, wie das gelingt.

Sein Baukastensystem ermöglicht Neulingen und Erfahrenen die perfekte Vorbereitung auf die Königsdistanz des Triathlons. Die ausführlich erklärten Schlüsseleinheiten werden in einer detaillierten Jahresplanung zusammengestellt. Dabei behält Michael Krell immer die Effektivität der Einheiten im Auge, vermeidet sogenannte „leere Kilometer“ und zeigt Strategien auf, wie sich der faszinierende Sport mit Beruf und Familienleben vereinbaren lässt. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Michael Krell ist hauptberuflich als Triathloncoach in Nürnberg tätig. Seit 2010 führt er Athletinnen und Athleten zu neuen Bestzeiten. Zuvor arbeitete er sechs Jahre lang als Marketingberater bei der GfK. 2008 konnte Michael Krell sich seinen Traum von einer Teilnahme beim Ironman Hawaii erfüllen. 2013 erreichte er in Roth seine bisherige Bestzeit auf der Triathlonlangdistanz von 8:47:36 Stunden. Vielen ist er mit Schwerpunktthemen wie „Vereinbarkeit von Beruf und Sport“ und „Zeitmanagement“ als Autor und Kolumnenschreiber bekannt.

Andreas Kraus ist ehemaliger Leistungsschwimmer und heute erfolgreicher Schwimmtrainer in Nürnberg. Hauptberuflich arbeitet er in einer IT-Beratung. Seit 2013 betreut Andreas Kraus Triathletinnen und Triathleten und hat dafür ein äußerst effektives Schwimmprogramm mit erstaunlich wenig Trainingszeit pro Woche entwickelt. Seine Bestzeit über die Triathlonlangdistanz liegt bei 9:31:32 Stunden, die erste Disziplin – 3,8 Kilometer Schwimmen – absolviert er in 47:06 Minuten.

Download and Read Online Triathlon-Trainingseinheiten für die Langdistanz: Effizient trainieren mit wenig Zeit Michael Krell #VED4TLPUI65

Lesen Sie Triathlon-Trainingseinheiten für die Langdistanz: Effizient trainieren mit wenig Zeit von Michael Krell für online ebook Triathlon-Trainingseinheiten für die Langdistanz: Effizient trainieren mit wenig Zeit von Michael Krell Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Triathlon-Trainingseinheiten für die Langdistanz: Effizient trainieren mit wenig Zeit von Michael Krell Bücher online zu lesen. Online Triathlon-Trainingseinheiten für die Langdistanz: Effizient trainieren mit wenig Zeit von Michael Krell ebook PDF herunterladen Triathlon-Trainingseinheiten für die Langdistanz: Effizient trainieren mit wenig Zeit von Michael Krell Doc Triathlon-Trainingseinheiten für die Langdistanz: Effizient trainieren mit wenig Zeit von Michael Krell Mobipocket Triathlon-Trainingseinheiten für die Langdistanz: Effizient trainieren mit wenig Zeit von Michael Krell EPub