



Schwimmen ist für viele Triathleten nach wie vor die Horrordisziplin. Deshalb haben wir die [Schwimmpraxis für Triathleten](#) von Gale Bernhardt und Nick Hansen aus dem [Sportwelt Verlag](#) für euch noch mal durchgeblättert. Eigentlich alles ganz einfach, wenn man es denn macht ☐



**Gale Bernhardt
Nick Hansen**



SCHWIMM- PRAXIS FÜR TRIATHLETEN

wasserfest



Sportwelt Verlag



Cover Schwimmpraxis für Triathleten, © Sportwelt Verlag

Schwimmpraxis für Triathleten

Die Feststellung, dass Triathleten anscheinend prädestiniert sind, Trainingsübungen ziemlich wild zu kombinieren und häufig nur Kacheln zu zählen, ist nicht nicht neu (das Buch ist bereits 2008 erschienen), stimmt aber wohl immer noch.

Die Autoren definieren erst mal die für die folgenden Trainingsübungen wesentlichen Begriffe (Trainingscodes) und dann geht es auch direkt los. Der Hauptteil der einzelnen Trainings unterscheidet zwischen Athleten, die für Olympische, Mittel oder Langdistanz trainieren und denen, die einen Sprinttriathlon angehen.

Auf 65 Seiten haben Gale und Nick uns Trainings zusammengestellt, die unterschiedliche Trainingsaspekte abdecken:

- Ausdauer (allgemein)
- Ausdauer (Tempo)
- Ausdauer (Technik)
- Kraft
- Kraftausdauer (allgemein)
- Kraftausdauer (Strecke) sowie
- Aerobe Ausdauer

werden so geschult. Die einzelnen Trainings sind in Umfang und Intensität auf das jeweilige Trainingsziel abgestimmt.

Das Buch ist übrigens wasserfest. Ihr könnt es an den Beckenrand legen und habt endlich das Problem mit den aufgeweichten Trainingsplänen gelöst ☐

Daten zum Buch

Schwimmpraxis für Triathleten

Gale Bernhardt und Nick Hansen

90 Seiten

Sportwelt Verlag

2008

ISBN 978-3-9811428-5-3

16,95 €

Über die Autoren

Gale Bernhardt (Jahrgang 1958) ist Triathlon- und Radsporttrainerin, Vorsitzende des Trainerausschusses des US-Triathlon-Verbandes und eine von nur fünf Auswahltrainern für die Weltmeisterschaften. Außerdem ist sie eine weltweit anerkannte Trainerin für Ausdauerathleten, von Freizeitsportlern bis hin zu Olympiateilnehmern. Gale ist die Autorin von *The Female Cyclist* (VeloPress, 1999) und von *Trainingspläne für Triathleten und andere Ausdauersportler* (Sportwelt Verlag, 2008). Sie kann per E-Mail unter



gale@galebernhardt.com kontaktiert werden.

Nick Hansen (Jahrgang 1965) ist diplomierter Sportphysiologe. Er ist ehemaliger Trainer der amerikanischen Schwimmnationalmannschaft, Cheftrainer der University of Wisconsin, Assistenztrainer an der University of Arizona und Trainer einer Masters-Mannschaft. Er war außerdem an der Sportmedizinischen Klinik der University of Wisconsin als Sportphysiologe tätig. Nick Hansen kann per E-Mail unter nhansen@thegroupinc.com kontaktiert werden.

