



Steve Tarpinian ist in Darmstadt als Trainer seit vielen Jahren bekannt, da er hier schon zusammen mit Annette Gasper Schwimmseminare veranstaltet hat. Deshalb haben wir das Buch [Schwimmtraining für Triathleten](#) aus dem [Sportwelt Verlag](#) gerne für euch gelesen.



**Steve Tarpinian**



# SCHWIMM- TRAINING FÜR TRIATHLETEN





Cover Schwimmtraining für Triathleten, © Sportwelt Verlag

# Schwimmtraining für Triathleten

Mit dem Schwimmen verbindet viele Triathleten nach wie vor eine Hassliebe. Das muss nicht sein, denn mit strukturierten Anweisungen kann jeder seinen Schwimmstil und seine Performance verbessern. Man muss ja nicht gleich zum Weltklaseschwimmer mutieren ☐

Nach einer Einführung erläutert Steve, warum man seiner Meinung nach schwimmen sollte. Gleichzeitig stellt er dar, was viele vom Schwimmen abhält. Und dann geht's los.

- Freistil/ Kraulschwimmen: Die Grundlagen
- Kraulübungen: Techniktraining
- Rücken-, Brust- und Schmetterlingsschwimmen
- Freistilstrecken für Fortgeschrittene
- Training im Schwimmbecken
- Schwimmen im offenen Gewässer
- Trockentraining für Schwimmer
- Der letzte Schliff

sind die einzelnen Kapitel überschrieben. Da gibt's jeweils ausführliche, kenntnisreiche Erläuterungen zum Thema.

In den drei Anhängen liefert Steve noch Anleitungen zur Definition eigener Ziele, Trainingsprogramme sowie Literaturhinweise.

## Mein Fazit

Obwohl ich selbst eher ein guter Schwimmer bin, habe ich immer noch neue Tipps und Vorgehensweisen gefunden, die es sich auszuprobieren lohnt. Lest einfach selbst ☐

## Daten zum Buch

### Schwimmtraining für Triathleten

Steve Tarpinian

220 Seiten

Sportwelt Verlag

5. Auflage 2018

ISBN 978-3-941297-23-4

16,95 €

## Über den Autor

Steve Tarpinian war Präsident von Total Training Inc., einem Unternehmen für Fitnessberatung, das auf Workshops für Schwimmen, Radfahren, Laufen und Triathlon spezialisiert ist. Steve Tarpinian war Mitglied des USA Triathlon National Coaching Committee und ein nach USAT Level II zertifizierter Trainer. Über seinen Online Service, Total Training University, hat er mehreren Ironman-Champions zum Erfolg verholfen.



Tarpinian ist Autor des Werkes *The Essential Swimmer* (1996) und Produzent der Videos/ DVDs *Swim Power* und *Swim Power 2*. Darüber hinaus hat er Beiträge für die Sportmagazine *Men's Health*, *Fitness*, *Swim*, *Triathlete* und *Inside Triathlon* verfasst.

Er hat uns im März 2015 verlassen.

