



Nachdem wir vor etwa einem Jahr bereits die 2. Auflage von Roy Hinnens Buch [Triathlon Total](#) aus dem [Sportwelt Verlag](#) in den Händen hatten, werfen wir nun einen Blick auf die neueste Auflage. Den Titel hat Roy leicht angepasst: aus „Dein Arbeitsbuch für eine neue Bestzeit“ wurde „Dein Weg zur neuen Bestzeit“. Ob das Buch dennoch weiterhin als Nachschlagewerk für so ziemlich jede Fragestellung rund um das Thema Triathlon Training erhalten kann, verraten wir euch in dieser Rezension.



Vorwort von Mark Allen

ROY HINNEN



TRIATHLON TOTAL

Dein Weg zur neuen Bestzeit



Mit
gratis
14-Wochen-
Trainingsplan



So sieht das Cover der 3. Auflage aus

Inhaltsverzeichnis - was ist neu?

Der erste Blick in die dritte Auflage von Triathlon Total fällt auf das Inhaltsverzeichnis. Gibt es neue Kapitel, neue spannende Inhalte? Es fällt zunächst mal auf, dass die Kapitel gruppiert wurden. Die erste Gruppe heißt „Deine 118 neuen Trainings-Sets“. Hier enthalten sind die drei bekannten Formeln für Schwimm-, Rad- und Lauftraining. Aber auch eine neue Formel ist dazu gekommen: die Race-Formel. Dazu gleich mehr.

Die bekannten Kapitel über die 7 Hauptfehler in der jeweiligen Disziplin werden in „Deine Effizienz verbessern“ zusammen gefasst. Die weiteren Gruppen sind „Dein Training gestalten“, „Dein Feintuning“, „Deine Ernährung optimieren“, „Deine mentale Kompetenz erarbeiten“, „Deine Persönlichkeit reflektieren lernen“ und „Deinen Weg gestalten“. Es wird schnell klar: Roy Hinnen hat wieder an sämtliche Aspekte des Triathlon Trainings bzw. Athleten gedacht. Insgesamt verteilen sich 30 spannende Kapitel auf 458 Seiten.

Beim genaueren Vergleich der Kapitel werden Kenner der vorherigen Auflage das Kapitel „Koppeltraining“ vermissen. Der Blick ins Glossar schafft schnell Aufklärung: die Race Formel ist nichts anderes als Koppeltraining, also die Kombination aus Radfahren und Laufen in einer Trainingseinheit.

Darüber hinaus wird aus „Krafttraining“ das Kapitel „Funktionelles Krafttraining und Beweglichkeit“. Das Kapitel „Selbstdisziplin und Selbstverantwortung“ wird ersetzt durch „Schicksalsschläge“.

Die Swim-, Bike-, Run- und Race-Formel

Wer beim Gedanken an Formeln bei komplizierter Mathematik landet, dem sei gesagt: keine Angst! Roy Hinnens Formeln sind alles andere als höhere Mathematik. Vielmehr sind sie ein wirklich einfaches Tool zur effektiven Belastungssteuerung im Training und Kernstück von Triathlon Total. Für jede der drei Disziplinen – und neu in der dritten Auflage auch für Koppeltrainings – hat Roy ein umfangreiches Set an Trainingseinheiten zusammen gestellt, sei es für Grundagentraining, Laktatoleranz oder Kraftausdauer. Zur Bestimmung der jeweiligen Trainingsbereiche, werden keine aufwendigen Laktat- oder Spiroergometrietests benötigt.

Für die Swim-Formel absolviert ihr zunächst ein 100 m-All-out-Test. Dazu einfach etwas einschwimmen und dann 100 m Vollgas Kraulen. Die benötigte Zeit für diese 100 m wird notiert und später online auf Roy Hinnens Website (Link weiter unten im Artikel) eingegeben. Aus dieser Zeit werden dann für alle 37 Workouts die passenden 25 m bzw. 50 m Zeitvorgaben berechnet und angezeigt.

Auch für die Arbeit mit der Bike-Formel ist keine umfassende Leistungsdiagnostik notwendig. Allerdings wird zwingend eine Wattmessung benötigt. Die Leistung zur online Berechnung der Watt Vorgaben für die insgesamt 37 Trainingssets wird in einem 4 minütigen All-out-Test ermittelt. Die durchschnittliche Wattzahl (average Power, nicht normalized Power), welche über diese 4 Minuten gehalten werden kann, ist das Testergebnis. Die Trainingssets sind auch hier sehr vielfältig und beinhalten z.B. auch Motoriktraining bei 120 er Trittfrequenz.

Für die Run-Formel braucht der Athlet eine GPS Laufuhr. Auch hier heißt es zunächst Test durchführen und online die Pace-Vorgaben berechnen lassen. Der Test erfolgt in Form eines 1000 m All-out-Tests. Roy Hinnen hat sechs Grundlagen und 24 Intervallsets zusammen getragen.

Last but not Least die Race-Formel. Der Test für diese Formel dauert etwas länger. Idealerweise absolviert der Athlet zunächst einen 20 minütigen All-out-Test auf der Rolle und anschließend einen 5 km Lauf auf der 400 m



Bahn. So zumindest steht es im Buch. Online findet sich eine andere Vorgabe: 4 min All-out auf dem Bike und anschließend der bekannte 1 km Test im Laufen. Wer sich also bequem die Watt- und Pace-Vorgaben für die 14 verschiedenen Einheiten berechnen lassen möchte, sollte den zweiten Test absolvieren.



Roy Hinnen

Die weiteren Kapitel

Wie bereits erwähnt befassen sich die weiteren Kapitel gefühlt mit wirklich jedem Aspekt des Triathlon Trainings. Insbesondere das Kapitel „Funktionelles Krafttraining und Beweglichkeit“ ist dabei sehr praxisorientiert. Für konkret formulierte Probleme, eben den 7 Hauptfehlern in den jeweiligen Disziplinen, gibt Roy Hinnen hier Übungen an die Hand, die entweder die entsprechende Muskulatur kräftigen oder die passende Körperregion beweglicher machen sollen. Das ist leicht umzusetzen und ins persönliche Training einzubauen. Ob allerdings diverse Kuren das Richtige sind um Muskelkrämpfen vorzubeugen, muss jeder Leser selbst entscheiden.

Jedes Kapitel schließt mit einer kleinen „Master Mulla“ Weisheit. Das ist ganz nett, aber bei weitem nicht so hilfreich wie die QR-Codes, die überall im Buch verteilt sind und auf diverse ergänzende Videos von Roy Hinnen verlinken. Also unbedingt ein Smartphone mit QR Code Reader App bereit legen!



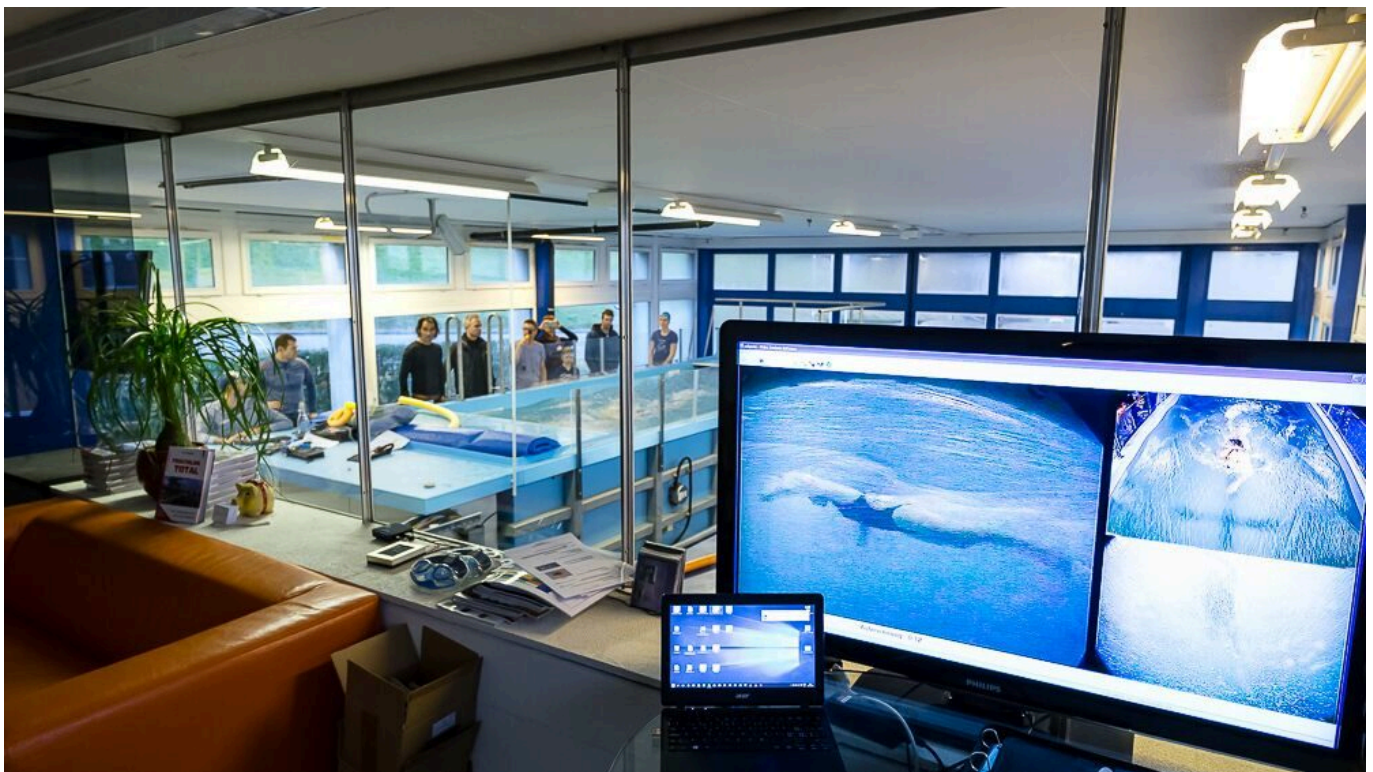
Fazit

Noch immer ist das Buch mehr ein Nachschlagewerk, als ein Buch, dass man an wenigen Abenden von vorn bis hinten verschlingt. Aber genau das war auch das Ziel von Roy Hinnen. Das umfangreiche Glossar und die neue Gruppierung der Kapitel helfen, schnell die passende Seite zur aktuellen Fragestellung zu finden. Jedem empfehlen kann ich auf jeden Fall einen Blick in die 7 Hauptfehler in den einzelnen Disziplinen sowie die 30 Seiten zum Thema funktionales Krafttraining und Beweglichkeit. Aber ganz egal, was den Leser in Sachen Triathlon Training nun grad beschäftigt, die Chancen eine Antwort in Triathlon Total zu finden, stehen sehr gut! Deshalb eine klare Kaufempfehlung!

Über den Autor

Athlet, Coach, Innovator - Roy Hinnens Erfahrung aus 30 Jahren Triathlonsport ist vielseitig. Gerade volljährig, verlässt Roy sein Heimatland und trainiert fortan mit den Triathlon Legenden Dave Scott und Mark Allen in den USA. Heraus springt eine beachtliche Langdistanzbestzeit von 8:35 Stunden im Jahr 1991. Der Schweizer ist aber nicht nur ein hervorragender Athlet, sondern auch ein Vordenker und Tüftler. Er bringt 1987 als Erster den Triathlonlenker nach Europa und entwickelt seine eigenen Triathlon Räder und Neoprenanzüge. Seit 2002 unterstützt er als Coach Altersklassenathleten und eröffnet 2016 den ersten Schwimmkanal in der Schweiz, wo er Technik Analysen und Coaching anbietet.

Hier die Links zu: [Website](#), [Schwimmkanal](#) und [Youtube Kanal](#)



Roy Hinnens Schwimmkanal



Daten zum Buch

TRIATHLON TOTAL: Dein Weg zur neuen Bestzeit

Autor: Roy Hinnen

Umfang: 459 Seiten

Verlag: Sportwelt Verlag; Auflage: 3. Auflage 2018 (22. Oktober 2018)

Sprache: Deutsch

ISBN-10: 3941297325

ISBN-13: 978-3941297326

Preis: 28,95 €

