



Triathlontraining für Berufstätige, der Titel hat mich gereizt, weiß ich doch aus eigener Erfahrung, wie kompliziert es sein kann, Beruf, Familie, Kinder, Training und den Rest Privatleben, der dann noch bleibt unter einen Hut zu bringen. Die [spomedis GmbH](#) hat eine neue Ausgabe des Trainingsbuchs von Michael Krell herausgebracht und ich habe das Buch für euch mal durch gestöbert.



MICHAEL KRELL



# TRIATHLON- TRAININGSEINHEITEN FÜR BERUFSTÄTIGE

EFFIZIENT TRAINIEREN MIT WENIG ZEIT



Buchcover

# Triathlontraining für Berufstätige

Das Buch ist deutlich praxisorientiert und nach einigen kurzen Basics wie z.B. Definition der Trainingsbereiche geht es auch gleich los. Und vor das Training stellt Michael Krell einen Leistungstest in allen drei Disziplinen. Dann weiß man, bei welchem Stand das Training startet und kann später Trainingsergebnisse, bzw. -erfolge sauber bewerten.

Insgesamt werden rund 100 Trainingseinheiten beschrieben, die meistens zwischen 30 und 120 Minuten in Anspruch nehmen. Damit sind sie mit etwas Geschick auch unter der Woche in den Berufs- und Familienalltag integrierbar.

## Trainings

In den Kategorien

- Grundlagen
- Kraftausdauer
- Tempo
- Wettkampforientierung

werden für alle drei Triathlondisziplinen interessante Trainingseinheiten zusammengestellt und erläutert. Zu jeder Trainingseinheit gibt es auch einen Tipp worauf z.B. bei dieser Einheit besonders zu achten ist.





Radtraining auf Teneriffa

Mit den Vorschlägen zum Tapering kommen die Trainingsphasen zur Wettkampf-Vorbereitung und während der Saison zu einem Abschluss.

## Die weiteren Kapitel

Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf □ Natürlich macht Michael Krell auch Vorschläge für ein Übergangstraining, bevor die neue Saison beginnt.



## Schwimmen

Dann gibt es Erläuterungen zum Techniktraining in allen Disziplinen, die ich aufmerksam gelesen habe, weil speziell mein Schwimmtraining in letzter Zeit ein wenig langweilig geworden ist. □

Aber auch für's Rad sind einige nette Vorschläge dabei, die die nächste Zeit auf der Rolle vielleicht etwas interessanter gestalten.

Im abschließenden Kapitel kommen noch diverse Vorschläge zum Athletiktraining, aus denen ich mir die Tipps zum Sling-Training noch mal genauer anschauen werde.

## Fazit

Die Triathlon Trainingseinheiten für Berufstätige sind interessant zusammengestellt und erfüllen die Vorgabe, in den Berufs- und Familienalltag integrierbar zu sein. Sie sind schön kompakt und versprechen einen entsprechenden Trainingserfolg.

Für den Anfänger bieten Sie eine gute Orientierung, wie man sich sein Training zusammenstellen kann. Für den fortgeschrittenen Triathleten gibt es reichlich neue Anregungen, die sein Training sicher interessanter und hoffentlich auch effizienter gestalten werden.

## Daten zum Buch

### **Triathlon-Trainingseinheiten für Berufstätige**

Effizient trainieren mit wenig Zeit

Autor: Michael Krell

Umfang 192 Seiten

ISBN 978-3-936376-67-8

Preis 19,95 €



## Über den Autor

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

© Copyright der Fotos bei Frank Wechsel/ spomedis GmbH

