



Keine Angst, ich strebe keinen Langdistanz Triathlon an. Trotzdem hat mich das im Frühjahr bei [Spomedis](#) erschienene neue Buch von Michael Krell [Triathlon Trainingseinheiten für die Langdistanz](#) interessiert. U.a. auch wegen des ausführlichen Schwimmteils von Andreas Kraus. Leider bleiben Bücher bei mir im Sommer in der Regel liegen, weil ich lieber selbst Sport treibe. Aber jetzt ist Schreibtischwetter, deshalb ist die Rezension endlich fertig geworden ☐



**MICHAEL  
KRELL**

MIT ANDREAS KRAUS



# TRIATHLON TRAININGSEINHEITEN FÜR DIE LANGDISTANZ

Effizient trainieren mit wenig Zeit



Triathlon Trainingseinheiten für die Langdistanz

# Triathlon Trainingseinheiten für die Langdistanz

Wie bereits in anderen Büchern von Michael Krell fällt auf, dass die Anleitungen an vielen Ecken auf Effizienz getrimmt sind. Das ist der Grundüberlegung geschuldet, dass gerade der berufstätige Langdistanz Triathlet mit seiner Zeit noch sorgfältiger umgehen muss, als andere. Nach zwei, quasi einleitenden, Kapiteln über Trainingsprinzipien, Trainingsbereiche und Testeinheiten geht es zu den einzelnen Disziplinen.

## Schwimmen

Hier macht sich die Mitarbeit von Andreas Kraus deutlich bemerkbar. Der Schwimmteil ist sehr ausführlich und bringt auf knapp 40 Seiten *Das Schwimmen und seine Besonderheiten*. Da kann man vieles nachlesen, was man schon immer hätte wissen sollen □ Auch der Teil zu den technischen Übungen ist sehr ausführlich und sorgt, wenn man sie denn macht, für reichlich Abwechslung im Schwimmtraining.

## Trainingseinheiten in der Grundlagen- und Tempophase

Das Grundlagen-Kapitel bietet zahlreiche Trainingsübungen für den Formaufbau in allen drei Disziplinen. Dazu gehört auch noch mal das sicher bekannte Lauf-ABC.

Bei den Trainingseinheiten in der Tempophase geht's dann beim Schwimmen, Radfahren und Laufen zur Sache.

## Athletiktraining, Trainingspläne

Abschließend gibt's noch mal knapp ein Dutzend Übungen zum Athletiktraining, bevor die Trainingspläne für die einzelnen Phasen, getrennt für Einsteiger und Fortgeschrittene das Buch zum Abschluss bringen.

## Fazit

Der ausführliche Teil *Schwimmen* wird sicher vielen Lesern weiter helfen. Ansonsten kann man das Buch von A bis Z durchlesen, man kann aber auch bei den Themen einsteigen, die einen bevorzugt interessieren.

Ich werde mir, obwohl ich keine Langdistanz anstrebe, die eine oder andere Trainingseinheit raus picken und auf Normalmaß zurecht schneiden. Dann habe ich auch meinen Nutzen aus dem Buch gezogen □

## Daten zum Buch

### Triathlon-Trainingseinheiten für die Langdistanz

Effizient trainieren mit wenig Zeit

Autor: Michael Krell

160 Seiten

Spomedis GmbH

ISBN: 978-3955901271

19,95 €



## Über die Autoren

**Michael Krell** ist hauptberuflich als Triathloncoach in Nürnberg tätig. Seit 2010 führt er Athletinnen und Athleten zu neuen Bestzeiten. Zuvor arbeitete er sechs Jahre 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 sowie Zeitmanagement als Autor und Kolumnenschreiber bekannt.

[www.michael-krell.com](http://www.michael-krell.com)

**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 – absolvierte er in 47:06 Minuten.

[www.andreas-kraus-coaching.de](http://www.andreas-kraus-coaching.de)

