



Die Trainingsbibel für Triathleten (Aktualisierte Neuaufgabe)



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Die Trainingsbibel für Triathleten (Aktualisierte Neuauflage)

Joe Friel

Die Trainingsbibel für Triathleten (Aktualisierte Neuauflage) Joe Friel

 **Download** [Die Trainingsbibel für Triathleten \(Aktualisierte ...pdf](#)

 **Online lesen** [Die Trainingsbibel für Triathleten \(Aktualisier ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Die Trainingsbibel für Triathleten (Aktualisierte Neuauflage) Joe Friel

330 Seiten

Pressestimmen

Empfehlenswert als Ratgeber und häuslicher Begleiter für Triathleten, die sich intensiver mit ihrer Sportart auseinandersetzen möchten. (SportPraxis 7/2008) Kurzbeschreibung

Auf den ersten Blick scheint der Triathlonsport ziemlich simpel zu sein. Schwimmen, Radfahren und Laufen kann doch eigentlich jeder. Einen Kurzdistanztriathlon zu beenden, sollte jedem möglich sein, der halbwegs sportlich aktiv ist. Die Komplexität des Multisports offenbart sich jedoch, sobald ein Anfänger einmal den Entschluss gefasst hat, sich und seine Leistungen zu verbessern. Nun stellen sich plötzlich eine Menge schwieriger Fragen: Sollte ich an jedem Tag alle drei Einzeldisziplinen trainieren? Wie lange sollten meine Trainingseinheiten dauern? Warum fühle ich mich ständig erschöpft? Wie sollte ich mich ernähren? Auch erfahrene Triathleten und Duathleten sehen sich permanent mit schwierigen Fragen konfrontiert, die nun allerdings aus einem recht genauen Wissen um die Komplexität ihres Sports herrühren: Wie muss ich trainieren, damit ich bei meinen wichtigsten Wettkämpfen der Saison in Hochform bin? Wie gelingt es mir, verschiedene Workouts im Sinne maximaler Leistungssteigerung zusammenzuführen, ohne dass es zum Übertraining kommt? Gibt es eine Möglichkeit, die Regeneration zu beschleunigen, sodass ich häufiger mit hoher Intensität trainieren kann? Was sollte ich in der Woche vor einem Wettkampf unternehmen? Welche Distanzen sollte ich mir vornehmen? Muss ich als Frau, Anfänger, Nachwuchs-, Senioren- oder Leistungssportler im Training etwas anders machen? Die Trainingsbibel für Triathleten ist so angelegt, dass du detaillierte Antworten auf jede wichtige Frage findest, die du dir als Multisportler stellst. Ganz gleich, ob du dich auf deinen ersten Duathlon vorbereitest oder dich für den Ironman Hawaii qualifizieren willst: Joe Friel zeigt dir, wie du eigenhändig und kompetent ein maßgeschneidertes, ganz persönliches Trainingsprogramm entwirfst und später Woche für Woche mit anhaltender Freude umsetzt. Denn die Friel-Methode steht für ein individuelles Triathlon-Training mit System, das auf modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen und dem Erfahrungswissen erfolgreicher Profis und Trainer beruht. Für eine Methodik, mit der du deine verfügbaren Trainingszeiten intelligent ausnutzt und dann in deinen wichtigsten Wettkämpfen dein volles Potenzial abrufst. Für ein Buch, das dich über Jahre hinweg als inspirierender und motivierender Ratgeber begleiten wird. Diese grundlegend aktualisierte, erweiterte Neuauflage von Joe Friels Klassiker der Trainingslehre berücksichtigt die vielen Fortschritte, die der Triathlonsport in jüngster Zeit gemacht hat, und liefert dir noch mehr in der Praxis bewährte Tipps und Strategien rund um die richtige Vorbereitung, Ernährung und Regeneration. So erklärt dir Joe Friel u.a.:- wie du Leistungsmessgeräte und andere technische Hilfsmittel so einsetzt, dass Erschöpfung und Übertrainingsrisiko minimal bleiben, aber Fitness und Form durch die Decke gehen.

- wie du deinen Trainingsplan im Laufe der Saison bei unvorhersehbaren Zwischenfällen anpasst, damit die Ziele dennoch erreichbar bleiben.

- wie du mit kluger Ernährung und angemessenem Krafttraining die Voraussetzungen für ungeahnte Wettkampferfolge schaffst. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Joe Friel arbeitet seit 1980 als Trainer von Ausdauersportlern. Zu seinen Schützlingen zählen zahlreiche Amateure und Profis aus aller Welt: Radsportler, Mountainbiker, Triathleten, Duathleten, Schwimmer und Läufer - darunter diverse Landesmeister, WM- und Olympiateilnehmer. Im Laufe der vergangenen zehn Jahre hat Joe Friel neben der "Trainingsbibel für Triathleten" und der "Trainingsbibel für Radsportler" zahlreiche weitere Bücher veröffentlicht: "Cycling Past 50", "Precision Heart Rate Training", "The Mountain Biker's Training Bible", "Triathlon: Going Long", "The Paleo Diet for Athletes", "Your First Triathlon" und "Total Heart Rate Training". Er hält einen Master in Sportwissenschaften sowie Trainerlizenzen der Radsport- und Triathlonverbände der USA und ist Gründer und ehemaliger Vorsitzender der USA Triathlon National Coaching Commission. Als Kolumnist ist er seit Jahren für die Fachmagazine "Inside Triathlon" und "VeloNews" tätig und verfasst zudem regelmäßig Beiträge für andere renommierte internationale

Publikationen und Internetseiten. Joe Friel gibt laufend Seminare für Radsportler, Duathleten, Triathleten und Trainer und berät Unternehmen aus der Fitnessbranche. Darüber hinaus ist er Gründer und Geschäftsführer von Training Bible Coaching, Ultrafit Associates und Training Peaks. Seit der Saison 2007 ist er in dieser Funktion exklusiver Software-Lieferant des T-Mobile Professional Cycling Team: Alle Fahrer, Sportlichen Leiter, Betreuer und Ärzte der Profimannschaft arbeiten mit den IT-Programmen von Training Peaks. Joe Friel war in seiner Altersklasse Triathlonmeister von Colorado sowie Duathlonmeister der Regionen Rocky Mountains und Südwest. Zudem gehörte er viele Male zu nationalen Auswahlteams und vertrat die USA mehrfach bei Weltmeisterschaften. Er nimmt regelmäßig auch an Langstreckenläufen und Radrennen teil. Er lebt und trainiert in Scottsdale, Arizona.

Download and Read Online Die Trainingsbibel für Triathleten (Aktualisierte Neuauflage) Joe Friel
#FJEI9PUZ3C2

Lesen Sie Die Trainingsbibel für Triathleten (Aktualisierte Neuauflage) von Joe Friel für online ebook Die Trainingsbibel für Triathleten (Aktualisierte Neuauflage) von Joe Friel Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Die Trainingsbibel für Triathleten (Aktualisierte Neuauflage) von Joe Friel Bücher online zu lesen. Online Die Trainingsbibel für Triathleten (Aktualisierte Neuauflage) von Joe Friel ebook PDF herunterladen Die Trainingsbibel für Triathleten (Aktualisierte Neuauflage) von Joe Friel Doc Die Trainingsbibel für Triathleten (Aktualisierte Neuauflage) von Joe Friel Mobipocket Die Trainingsbibel für Triathleten (Aktualisierte Neuauflage) von Joe Friel EPub