



Schwimmtraining - Für alle Triathlondistanzen: effizienter Schwimmstil, maximale Ökonomie, schwimmen im offenen Gewässer



Download



Online Lesen

Schwimmtraining - Für alle Triathlondistanzen: effizienter Schwimmstil, maximale Ökonomie, schwimmen
im offenen Gewässer Ute Mückel ebook pdf

Schwimmtraining - Für alle Triathlondistanzen: effizienter Schwimmstil, maximale Ökonomie, schwimmen im offenen Gewässer

Ute Mückel

Schwimmtraining - Für alle Triathlondistanzen: effizienter Schwimmstil, maximale Ökonomie, schwimmen im offenen Gewässer Ute Mückel

 [Download Schwimmtraining - Für alle Triathlondistanzen: ef ...pdf](#)

 [Online lesen Schwimmtraining - Für alle Triathlondistanzen: ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Schwimmtraining - Für alle Triathlondistanzen: effizienter Schwimmstil, maximale Ökonomie, schwimmen im offenen Gewässer Ute Mückel

144 Seiten

Pressestimmen

Triathlon boomt noch immer, daher kamen zuletzt zu den alle 3 Disziplinen umfassenden Trainingsratgebern spezielle Schwimmbücher hinzu, schließlich ist das Schwimmen für viele Interessierte oft die "Angstdisziplin". Ute Mückel, selbst viele Jahre lang erfolgreiche Triathletin und Schwimmerin, ist in Triathlonkreisen als Schwimmexpertin mit ihren Kursen bekannt. In diesem eher kurz gefassten Buch, angenehmerweise ohne direkte Eigenwerbung, zeigt sie mit vielen Fotos und praxisbewährten Tipps, wie Hobby-Triathleten das Schwimmen mit guter Technik effizient und ökonomisch gestalten können [...] Ein praktisches Buch mit konzentrierter Wissensvermittlung, das v.a. Triathloninteressierten, die nicht zu viel lesen wollen, gute Hinweise liefert. (ekz Bibliotheksservice) Kurzbeschreibung

Auf den ersten Blick unterscheidet sich das Kraulschwimmen im Triathlon nicht wirklich vom Stil der Spezialisten. Bei den Spezialisten geht es allerdings um Zehntel- oder Hundertstelsekunden. Hier ist ein Optimum an Technik und Bewegungskoordination gefordert und sie kommen meist schon im Kindesalter zu ihrem Sport. Hobbytriathleten dagegen tun dies oft erst im mittleren bis fortgeschrittenen Alter. Sie stehen im Berufsleben, haben Familie und eher begrenzte Zeit zum Training. Auch diesem Umstand ist in der Trainingsmethodik Rechnung zu tragen. Im Triathlon werden Schwimmdistanzen von 500-3.800 m zurückgelegt. Das Wettkampfergebnis ist danach noch fern. 20-180 km Radfahren und 5-42 km Laufen sind anschließend zu bewältigen. Es geht daher in der ersten Disziplin, dem Schwimmen, nicht um Zehntelsekunden sondern um maximale Ökonomie. In diesem Buch werden Anregungen und Anleitungen zum Triathlonschwimmen gegeben, um annähernd allen Leistungsstufen einen ökonomischen und effizienten Schwimmstil zu vermitteln. Im Ergebnis spart dies Kraft und Zeit zugleich für einen konzentrierten Wechsel und die zwei anschließenden, kräftezehrenden Disziplinen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Ute Mückel, geb. 1967, war Profi-Triathletin von 1995 bis 2007. Sie war sechs Jahre im Hochleistungssport Schwimmen aktiv und wurde 1982 dreifache Junioreuropameisterin im Schwimmen. Sie absolvierte 49 Ironman-Rennen und trug dabei drei Siege davon. Seit 2005 leitet sie Schwimmseminare für Triathleten und seit 2004 ist sie als Coach im Triathlon tätig.

Download and Read Online Schwimmtraining - Für alle Triathlondistanzen: effizienter Schwimmstil, maximale Ökonomie, schwimmen im offenen Gewässer Ute Mückel #R8XH9CML73E

Lesen Sie Schwimmtraining - Für alle Triathlondistanzen: effizienter Schwimmstil, maximale Ökonomie, schwimmen im offenen Gewässer von Ute Mückel für online ebook Schwimmtraining - Für alle Triathlondistanzen: effizienter Schwimmstil, maximale Ökonomie, schwimmen im offenen Gewässer von Ute Mückel Kostenlose PDF download, 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 Schwimmtraining - Für alle Triathlondistanzen: effizienter Schwimmstil, maximale Ökonomie, schwimmen im offenen Gewässer von Ute Mückel Bücher online zu lesen. Online Schwimmtraining - Für alle Triathlondistanzen: effizienter Schwimmstil, maximale Ökonomie, schwimmen im offenen Gewässer von Ute Mückel ebook PDF herunterladen Schwimmtraining - Für alle Triathlondistanzen: effizienter Schwimmstil, maximale Ökonomie, schwimmen im offenen Gewässer von Ute Mückel Doc Schwimmtraining - Für alle Triathlondistanzen: effizienter Schwimmstil, maximale Ökonomie, schwimmen im offenen Gewässer von Ute Mückel Mobipocket Schwimmtraining - Für alle Triathlondistanzen: effizienter Schwimmstil, maximale Ökonomie, schwimmen im offenen Gewässer von Ute Mückel EPub