

Mark Klion · Troy Jacobson

TRIATHLON ANATOMIE

Der vollständig illustrierte
Ratgeber für eine bessere
Mehrkampf-Performance



Über 200 Detail-Grafiken

Vorwort

**KAPITEL 1 DER TRIATHLET
IN BEWEGUNG 1**

KAPITEL 2 KARDIO-TRAINING 5

**KAPITEL 3 INDIVIDUELLEN
TRAININGSPLAN
ERSTELLEN 11**

KAPITEL 4 ARME 17

KAPITEL 5 SCHULTERN 33

KAPITEL 6 BRUST 53

KAPITEL 7 CORE-MUSKULATUR .. 71

KAPITEL 8 RÜCKEN UND NACKEN 93

KAPITEL 9 BEINE 119

**KAPITEL 10 GANZKÖRPER-
TRAINING 153**

KAPITEL 11 PROPHYLAXE 175