

Triathlon behind the scenes: Was erfolgreiche Triathleten wissen sollten

Neuerscheinung im Sportwelt Verlag: „100 % Triathlon: 100 Fragen aus 20 Jahren Coaching“ von Triathlon-Coach Roy Hinnen

Was du schon immer über Triathlon wissen wolltest, aber nie zu fragen wagtest. In *100% Triathlon* beantwortet Roy Hinnen die 100 spannendsten Fragen rund um Triathlon – entwaffnend ehrlich und schonungslos offen.

Mit der Kompetenz aus 20 Jahren Triathlon-Coaching gibt der Schweizer Erfolgscoach ungefiltert sein Wissen preis – mit dem Ziel, Athleten zum Neudenken anzuregen, längst eingefahrene Wege zu verlassen und dadurch die eigene Leistungsfähigkeit maximal zu pushen. In diesem Buch geht es nicht nur um Swim, Bike, Run, sondern auch um Tabuthemen wie Doping, Magersucht, Sexualität und Sportsucht. Authentisch, direkt und ungefiltert! Zudem durchleuchtet Hinnen, was hinter den Kulissen vieler Ironmänner abläuft. Wie ticken sie? Was sagt ihr Lifestyle über sie aus? Und warum sind viele Triathleten beziehungsunfähig?

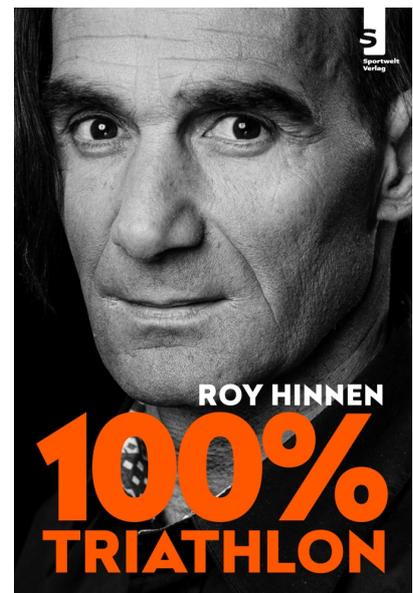
100 % Triathlon richtet sich an Ausdauersportler, die bereits ein paar Jahre Wettkampferfahrung gesammelt haben und sich nun sportlich, aber vor allem auch persönlich weiterentwickeln möchten. Eine Bereicherung für alle Triathleten, die mit Herzblut bei der Sache sind und die mit erbarmungslos ehrlichen und teilweise schmerzhaften Fakten umgehen können. Mit dem Kauf des Buches erhält jeder Leser einen Zugangscode zu einem gratis 70.3-Trainingsplan bei *PerfectPace* im Wert von 180 €.

Das Buch

Roy Hinnen: 100 % Triathlon: 100 Fragen aus 20 Jahren Coaching. Frankfurt: Sportwelt Verlag, 288 S., 19,90 €. ISBN 978-3-941297-47-0. Erscheinungstermin: 1. Dezember 2020

Der Autor

Roy Hinnen zog bereits als 18-jähriger in die USA, wo er mit Dave Scott und Mark Allen trainierte. Seine Ironman-Bestzeit erzielte der Ex-Profi-Triathlet 1991 mit 8:35 h. Nach Beendigung seiner aktiven Laufbahn gründete er die tridome GmbH, über die er seine eigene Neoprenmarke und TriBikes vertrieb, sowie die FlussPool GmbH, mit der er heute Gegenstrompools für zuhause verkauft. Er ist Inhaber des ersten & einzigen Schwimmkanals der Schweiz und coacht seit 2002 Athleten aller Leistungsklassen. Roy Hinnen ist Autor des Bestsellers TRIATHLON TOTAL, das 2020 bereits in der 4. Auflage erschienen ist, er praktiziert ZEN und lebt vegan. Hinnen wohnt in Zug und Davos, ist verheiratet und hat einen Sohn. Weitere Infos unter: www.royhinnen.ch



Sportwelt Verlag
Iris Hadbawnik
Luthmerstraße 14
65934 Frankfurt
Tel: +49 69 / 38995159
www.sportwelt-verlag.de
iris.hadbawnik@sportwelt-verlag.de