



Dass Anne Haug nicht nur *olympisch* kann, hat sie mit ihrem Podiumsplatz im Oktober beim Ironman auf Hawaii bewiesen. Wir haben ihr Buch [Olympische Distanz - Effizient trainieren mit der Profi-Strategie](#) aus dem [Spomedis Verlag](#) für euch gelesen. Das Buch ist 2016 erschienen.



Olympische Distanz

Olympische Distanz - Effizient trainieren mit der Profi-Strategie

Das Buch wird euch nicht nur professionelles Training vermitteln, sondern bringt auch immer wieder, teils sehr persönliche, Erfahrungen von Anna Haug, die sie sympathisch vermittelt.

In zehn Kapiteln wird eigentlich alles aufgearbeitet, was ihr für das Training eines Olympischen Triathlons so braucht.

- Equipment
- Trainingssteuerung und -planung
- Schwimmen
- Radfahren
- Laufen



- Der Wechsel
- Athletiktraining
- Trainingslager
- Wettkampf
- Motivation

sind die einzelnen Kapitel überschrieben und erklären ihren Inhalt meistens selbst.

Equipment

Hier gibt es Tipps zur Auswahl des richtigen Equipments für alle drei Teildisziplinen. Die Erläuterungen erschließen sich auch einem Sportler, der noch nicht wirklich viel Erfahrung auf der Olympischen Distanz hat.

Schwimmen, Radfahren, Laufen

Hier gibt es zu den Teildisziplinen Erläuterungen sowie Trainingstipps und Trainingseinheiten zum „abarbeiten“.

Wechsel, Athletiktraining

Den beiden Themen sind jeweils eigene Kapitel gewidmet. Die Tipps zur Wechseloptimierung werden euch sicher weiter helfen. Und zum Thema Athletik gibt es einige Übungen, die ihr so vielleicht noch nicht kennt.

Trainingslager

Im Trainingslager bolzen bis zum Umfallen und sich anschließend wundern, dass sich die gewünschten Ergebnisse nicht einstellen, passiert immer noch häufiger, als ihr denkt. Anne Haug gibt euch Anleitungen von der Planung (Zeit, Ort, Umfeld, Trainingspartner) über die Durchführung bis zur Regeneration und Heimreise, die euch helfen, euer Trainingslager sinnvoll zu nutzen.

Wettkampf, Motivation

Die beiden letzten Kapitel hängen für mich eng zusammen. Alle Planungsaspekte vor dem Wettkampf haben einen direkten Einfluss auf euren Erfolg. Deshalb sind Trainingsvorbereitung, Ernährung, Umgang mit Rückschlägen im Wettkampf wichtige Aspekte.

Dass Motivation i. W. im Kopf stattfindet, ist keine neue Erkenntnis. Anne Haug zeigt euch Motivationsstrategien aber auch Motivationshilfen im Umfeld auf.

Anhang

Hier werden u. a. die Experten

- Tobias Herrmannsdörfer
- Dan Loran
- Jürgen Schulz
- Andreas Walzer
- Mark Warnecke



vorgestellt, die am Buch mitgewirkt haben.

Fazit

Wer in seinem Training von der weit verbreiteten *Viel nutzt viel* Strategie zu einem strukturierten Training finden will, sollte es mal mit [Olympische Distanz – Effizient trainieren mit der Profi-Strategie](#) probieren. Viel Erfolg dabei! We see you at the finish line ☐

Daten zum Buch

Olympische Distanz Effizient trainieren mit der Profi-Strategie

Autorin: Anne Haug unter Mitwirkung von:

- Tobias Herrmannsdörfer
- Dan Loran
- Jürgen Schulz
- Andreas Walzer
- Mark Warnecke

ISBN 978-3-95590-095-3

216 Seiten

19,95 €

Über die Autorin

Die Profi-Triathletin Anne Haug (Jahrgang 1983) kann zahlreiche Titel und Podiumsplatzierungen auf der Sprint, Kurz- und inzwischen auch auf der Langdistanz vorweisen. 2012 wurde sie Vizeweltmeisterin und bei den Olympischen Spielen in London Elfte und damit beste Deutsche. 2013 wurde sie WM-Dritte auf der Kurzdistanz, Teamweltmeisterin und Deutsche Triathlonmeisterin. 2018 schloss sie die Saison mit dem dritten Platz beim der Ironman WM auf Hawaii ab.

Die diplomierte Sportwissenschaftlerin wuchs in Bayreuth auf. Mittlerweile lebt und trainiert sie am Olympiastützpunkt in Saarbrücken.

