



Roy Hinnen war selbst ein erfolgreicher Triathlon Profi und ist auch heute noch als Alterklassenathlet im Triathlon aktiv. Seine Erfahrungen als Athlet und als Trainer hat er in [Triathlon Total](#) aus dem [Sportwelt Verlag](#) zusammen gefasst.



Vorwort von Mark Allen

ROY HINNEN



TRIATHLON TOTAL



Plus
Passwort
für deinen
individuellen
14-Wochen-Plan

*Dein Arbeitsbuch für
eine neue Bestzeit*



Triathlon Total Cover

Triathlon Total

Der erste Blick ins Buch fällt auf das Inhaltsverzeichnis und überrascht mich: direkt nach den Vorworten von Mark Allen und Roy Hinnen selbst, startet das Buch mit dem Kapitel „Effizienter schwimmen mit der Swim-Formel“. Irgendwie hatte ich eine Einleitung erwartet. Ein paar Worte über den Triathlon Sport oder warum es ohne strukturiertes Training nur wenig Fortschritt gibt – eben ein paar typische Floskeln, die mich motivieren sollen das Buch von Anfang bis Ende zu lesen. Stattdessen also gleich Schwimmen, weithin die wohl unbeliebteste Disziplin.

Was danach kommt, liest sich wie hochprofessionelles Triathlon Training von A wie *Auflösung mentaler Blockaden*, über K wie *Koppeltraining* bis W wie *Wettkampfernährung*. Sieht nach einem umfangreichen Nachschlagewerk aus – und zwar zu allem was das Triathleten Herz begehrt.



Triathlon Total: Aeroposition

Der Titel des Buches lässt es ebenso vermuten, das ist kein Werk, welches man von Seite 1 bis zur letzten Seite durchgängig lesen sollte. Und dennoch habe ich zunächst etwa die erste Hälfte des Buches Seite für Seite gelesen. Zwar fällt dann auf, dass Roy Hinnen einige Satzbausteine immer mal wiederholt, wirklich stören kann das den Lesefluss aber nicht. Tatsächlich konnte ich einige interessante Anregungen für meine persönliche Trainingsgestaltung mitnehmen. Besonders die sieben Hauptfehler in den einzelnen Disziplinen sollte sich jeder mal anschauen und reflektieren. Als es dann aber z.B. um Höhenttraining mit Höhenzelt und Maske ging, habe auch ich angefangen einzelne Kapitel zu überspringen.

Fazit

Inzwischen habe ich so gut 75% des Buches gelesen und ziehe ein sehr positives Fazit: Roy Hinnen betont selbst immer wieder, dass seine Aussagen und Ratschläge weniger auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, als viel mehr auf seiner persönlichen Erfahrung beruhen. Wer sich dessen bewusst ist, Roys Tipps immer wieder kritisch hinterfragt und die eigene Erfahrung in Training und Wettkampf dagegen hält, der findet in Triathlon Total einen tollen Begleiter auf dem persönlichen Weg zu einer neuen Bestzeit.



14-Wochen-Trainingsplan inklusive

Dem Buch liegt auch ein Passwort zu einem Online Portal bei. Dort berechnet Hinnens System einen individuellen 14-Wochen-Trainingsplan. Dieser zielt auf die Vorbereitung auf einen Mitteldistanz Wettkampf ab und basiert auf individuellen Leistungswerten in den drei Disziplinen. Die entsprechenden Werte bestimmt der Athlet durch separate All-Out Tests jeweils selbst (500m Schwimmen; 60min Rad; 10km Laufen). Während beim Schwimmen und Laufen jeweils nur die Zeit gemessen wird, ist für das Radfahren ein Wattmessgerät erforderlich.

Daten zum Buch

TRIATHLON TOTAL: Dein Arbeitsbuch für eine neue Bestzeit

Autor: Roy Hinnen

Umfang 415 Seiten
Sportwelt Verlag
ISBN 978-3-9811428-0-8
Preis 28,95 €

Über den Autor

Roy Hinnen ist fünfmaliger Schweizer Meister mit einer persönlichen Langdistanz-Bestzeit von 8:35 Stunden. Er erlebte den Triathlonsport von der Pike auf und trainierte schon Mitte der 1980er Jahre in den USA. Seine erste Firma gründete er 1989, später entwickelte er Fahrräder und Neoprenanzüge. Seit 2002 coacht er Athleten aller Altersklassen.

Er lebt mit seiner Familie in der Nähe von Davos und ist unter www.royhinnen.ch zu erreichen.

