

„Wer nur seinen Körper trainiert, verliert!“

Von zwei Sportlern mit den gleichen körperlichen Voraussetzungen und der gleichen Ausrüstung wird bei einem Kopf-an-Kopf-Rennen stets derjenige gewinnen, der mental besser vorbereitet ist. Und genau wie die körperliche Leistung nur durch konsequentes Training gesteigert wird, erfordert es viel Zeit und eine gezielte Vorbereitung, seine mentale Leistungsfähigkeit zu entwickeln.

Dieses Buch will Ihnen dabei helfen, die psychischen Hürden beim Triathlon erfolgreich zu bewältigen. Mit dem richtigen Motivationsniveau und mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten werden Sie eine völlig neue Leistungsebene erreichen - unabhängig von Ihrem jetzigen Leistungsstand.

- lockerer, eingängiger Schreibstil mit vielen guten Zitaten
- übersichtliche Diagramme und Grafiken
- 16 Fallbeispiele aus der Praxis

„Für ein Rennen trainieren, heißt nicht nur, sich körperlich vorzubereiten, sondern auch mental. ... Wenn du nicht auch mental darauf vorbereitet bist, wirst du scheitern.“

(Paul Tergat)