Triathlon

Beitrag von „Aerml“ vom 15. Oktober 2018, 23:28

Radln is no mit am einfachsten zu trainieren, so blöde sich des anhört, schließlich isses der Part, der zeitlich am meisten ausmacht.

V.a. sauber zu Laufen, richtig zu zu laufen, irre aufwändig, des tatsächlich gut hinzubekommen.

Persönlich hab ich bei der Abschlussdisziplin leider immer wieder Verletzungsprobleme, musses wohl einsehen, dass der seit Jahren praktizierte Vorfuss-, mittelfuss Stil auf Dauer alleinig ned glücklich macht.

Is halt sau belastend fürn Fuß, Achillessehne.

Grad dabei, des bissl zu entschärfen Richtung Tendenz Ferse,,jedoch immer noch Hauptaugenmerkes kompletter Fussaufsatz.

Mol schaung ?

Irre Leistung, aller Hawaii Finisher, Cheapaux ????