

NEUERSCHEINUNG

Es gibt keine Ausreden für Crossfit-Fans



BIBLIOGRAFISCHE DATEN

Stephen Madden

Mein WOD Tagebuch

Preis: 19,99 € (A: 20,59 €)

224 Seiten | broschiert

ISBN: 978-3-86470-310-2

Kulmbach, Januar 2016

Minusgrade und Regen? 30 Grad im Schatten? Müdigkeit und so irgendwie gar keine Lust? Egal! Ausreden lassen Crossfitter nicht gelten. Runter von der Couch, rein in die Trainingsklamotten und los geht das Workout of the Day, kurz auch WOD, genannt. Egal ob im Freien oder im Fitnessstudio, immer mehr Menschen quälen sich tagtäglich durch Burpees, Krämpfe und Muskelkater – und schwärmen auch noch davon! Doch warum übt Crossfit eine solche Faszination auf ehemalige Bürohengste aus? Wollen sie ihre Grenzen austesten und aus ihrem bequemen Leben ausbrechen? Oder steigt weltweit die Zahl der Masochisten?

Crossfit ist ein hochintensives Training, in dem hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert wird. Stephen Madden berichtet von seinen Erfahrungen. Das klingt so: »Was ist verrückter? Die Tatsache, dass so ein mörderisches Training – bei dem es normal ist, dass sich Leute während des Trainings auch einmal übergeben – mittlerweile weltweit mehr als zwei Millionen Anhänger hat, oder dass die Leute dafür auch noch Geld bezahlen?« Respektlos, humorvoll und sehr freimütig – so berichtet der Autor von seinen Erfahrungen mit dem Phänomen Crossfit. Er lässt den Leser an seinen Erfahrungen »in der Box« teilhaben und beschreibt in unterhaltsamen Anekdoten, wie er in die Form seines Lebens kam.

„Überraschend persönlich und fesselnd... Maddens Offenbarungen sind echt und gut erzählt.“

SportsIllustrated.com



Stephen Madden ist Schriftsteller und Redakteur sowie begeisterter Crossfitter, Schwimmer und Radfahrer.