Lothar und Nicole Leder

„Der unbändige Wille zu siegen“

Triathlon steht wie kein anderer Sport für Höchstleistung und Extreme, in dem die Grenzen des Möglichen stets neu definiert werden. Lothar Leder hat als Leistungsträger dieser Sportart einen wesentlichen Beitrag zur Bekanntheit dieser Sportart und des IRONMAN Hawaii beigetragen. Triathlon ist auch in Deutschland als Freizeitsport sehr populär und gehörte im Jahr 2000 erstmals zum Programm der Olympischen Spiele.

One to One Training mit Lothar und Nicole Leder Lothar Leder ist der Inbegriff des deutschen Ironman, denn Lothar hat im Laufe seiner langen Karriere auf der Ironman-Distanz nicht nur 9 Rennen gewonnen sondern sich mit der ersten Zeit unter 8 Stunden bei einem Ironman 1997 ein Denkmal gesetzt. Lothar hat den Weg von der Juniorennationalmannschaft direkt zum Ironman abgekürzt. Mit unkonventionellen Trainingsmethoden schaffte er jahrelang den Spagat zwischen den kürzeren und längeren Strecken und war auf den unterschiedlichen Streckenlängen nahezu unschlagbar. Zusammen mit seiner Frau Nicole, ebenfalls eine der erfolgreichsten deutschen Triathletinnen, gibt Lothar mitreißende Motivationsseminare zu den Themen „Positiv denken, Stressmomente abbauen und den inneren Schweinehund überwinden!“

Lothar und Nicole Leder

Wie trainiere ich richtig?

- Mit Lothar und Nicole gemeinsames Frühstück zum Kennen lernen
- Schwimmtraining (Technikübungen und Korrekturen, zum Ausprobieren und Korrigieren) ca. 1.30 h
- Lauftraining ca. 30 min bis 1 h je nach Leistungstand
- Radtraining 2-3 h (Grundlagen und ideale Sitzposition)
- Abschlussgespräch: Jahresplanung, Aufbau Training, Tipps und Tricks

"Mein innerer Schweinehund, oder wenn gar nichts mehr geht."

Akutelle Kunden:

- 1822direkt
- Akzo Nobel Deutschland
- Goldman Sachs
- DELL Deutschland
- Deutsche Bank
- HypoVereinsbank
- O2 Deutschland
- Sparkasse Frankfurt
- Softline AG

Lothar und Nicole Leder

Buchen Sie den IRONMAN und die IRONWOMAN für einen Tag:

- Trainingsseminare (Aufbau bis zum IRONMAN von A bis Z)
- Beeindruckende Motivationsseminare
- Trainingseinheiten (Einzel- oder Vereinstraining)
- Lauftreffs (unter der Woche, tagsüber oder auch nur abends)
- Kindertriathlon

Honorar auf Anfrage