

Dominik Spycher



"Vier Mal pro Woche trainierte ich während 30 Minuten die Atmungsmuskulatur mit dem SpiroTiger®. Das regelmässige Training hat mir am Gigathlon 2006 sehr viel gebracht. **Ich konnte meine Kraft optimal einteilen und erlitt auch gegen Ende des Wettkampfes keinen Leistungseinbruch.** Die trainierte Atmungsmuskulatur verlieh mir EXTRA-POWER und ich konnte die körperliche Belastung ökonomischer gestalten.

Für die Vorbereitung auf den 7-day Gigathlon 2007, werde ich unter keinen Umständen auf das Atmungs-Training verzichten. **Der SpiroTiger® hat einen festen Platz in meinem Trainingsplan.**"

Portrait

Name: Spycher
Vorname: Dominik
Geb.Datum: 7.10.1972
Ausbildung: Sportlehrer II ETH
Höheres Lehramt für Berufsschule

Triathlon seit: 1994
Langfristige Ziele: Freude und Spass mit Sport
Neue Trainingsmethoden ausprobieren

Resultate:

2005

Triathlon Stettfurt
Triathlon-Frauenfeld.ch
1. Platz
13. Platz Overall,
2. TG-Meisterschaft

Int. Halbdistanz Murten
2-Tages Gigathlon
Triathlon Schaffhausen
Bodensee Megathlon

1. Platz
4. Platz Single
3. Platz
4. Platz

2006

Triathlon Stettfurt
Triathlon-Frauenfeld.ch

3. Platz Overall
2. Platz Overall,
TG-Triathlonmeister 2006

Int. Halbdistanz Murten
24h Gigathlon

1. Platz Overall
5. Platz Single