

Ett, två, triathlon!

Det börjar med simning, sedan direkt ur vattnet upp på cykeln och till sist löpning. Lisa Nordén är en av världens bästa inom triathlon.

Och i sommar vill hon ta medalj i OS. För att nå dit tränar hon cirka 30 timmar i veckan. Nästan all övrig tid ägnar hon åt vila och att ladda inför nästa pass.



Illustration Cecilia Lundgren

Att träna
30 timmar i veckan
motsvarar drygt fyra
timmars träning
om dagen

"Det bästa med min sport är att jag har en så varierad träningsvecka, och att jag får uppleva de vackraste platserna på jorden under både träning och tävling."

Om jag fick
lägga till en gren?
Muffinsbakning! Då hade jag
varit obesegrad!

Lisa Nordén

Född: 24 november 1984. **Meriter:** VM-guld 2010, VM-silver 2009, VM-brons 2010 och två EM-brons (2008 och 2010).