



## Die Trainingsbibel für Triathleten - Rezension der Neuauflage

Lang erwartet, endlich erschienen. [Die Trainingsbibel für Triathleten](#) ist komplett überarbeitet und in der vierten Auflage in deutscher Fassung im [Covadonga Verlag](#) erschienen.



KOMPLETT  
NEU

# DIE TRAININGSBIBEL FÜR TRIATHLETEN

DAS UMFASSENDE  
TRAININGSHANDBUCH

JOE FRIEL





# Die Trainingsbibel für Triathleten

Dieses Buch begleitet zahlreiche Triathleten seit Jahren durch Trainingsplanung und ihren Trainingsalltag. Jetzt hat Joe Friel sein Werk grundlegend überarbeitet. Auf 318 Seiten finden wir alles, was man zur Planung seines Erfolgs braucht. Wer damit noch nicht zufrieden ist, findet auf 20 Seiten detaillierte Literaturhinweise, die er dann noch studieren kann.

Joe Friel hat sein Buch in sechs Abschnitte mit jeweils mehreren Kapiteln unterteilt, auf die wir einen kurzen Blick werfen wollen. In jedem einzelnen Kapitel wird ein Fazit gezogen.

## Körper und Geist

Wie schon in anderen Arbeiten hebt Friel hervor, dass für den Erfolg am Ende der Kopf entscheidender sein kann, als der Körper. Stichwort Mentale Fitness.

## Grundlagen des Trainings

Der Teil setzt sich mit grundlegenden Trainingskonzepten sowie der Intensität des Trainings auseinander. Da werden Punkte wie

- Häufigkeit
- Dauer
- Intensität
- Umfang
- Trainingszonen oder
- Intensität

beleuchtet.

## Zielgerichtetes Training

Das Kapitel Einstieg animiert zu einer Standortbestimmung, die für die weiteren Aktivitäten wesentlich ist. Im Fitnessaufbau werden grundlegende Überlegungen zu Fitness, Leistungsfaktoren und deren Begrenzer bestimmt.

## Planung für Wettkämpfe

Hier fokussiert Friel die unterschiedlichen Planungsphasen wie Saisonplanung und Wochenplanung. Ein eigenes Kapitel ist den Planungs-Alternativen gewidmet.

## Belastung, Ruhe und Regeneration

Die Verteilung von Belastung und Ruhe bzw. Regeneration ist mit entscheidend für den späteren Erfolg. Damit setzt sich Friel in diesem Abschnitt intensiv auseinander.

## Der entscheidende Unterschied



## Trainingsbibel für Triathleten: Schwimmen

Beim Kapitel Schnelligkeit setzt sich der Autor systematisch mit Arbeiten an der Technik auseinander. Zumindest bei der Schwimmtechnik bricht er dann auch mit Techniken, die er früher selbst vermittelt hat (das werde ich auf jeden Fall mal ausprobieren).

Wenn es Zeit ist, die Schwimmtechnik zu entwickeln, lehren viele Trainer eine Methode, die es schwer macht .... Auch habe mich dahingehend versündigt.

## Anhang

Der Anhang bietet eine Jahrestrainingsplan-Übersicht, mit der man sein Jahrestraining gestalten kann. Dazu kommen Anhänge mit Trainingseinheiten für die Teildisziplinen sowie für kombinierte Trainingseinheiten.

## Literaturverzeichnis

Das Literaturverzeichnis ist nach den einzelnen Kapiteln gruppiert, so dass man zu jedem Kapitel die zugehörige Literatur findet.

## Fazit

Wie bei allen Werken von Joe Friel, die ich bis jetzt gelesen habe, ist das Layout nüchtern. Friel verzichtet auf Photos, bietet allenfalls Skizzen, die Darstellungen erläutern. Die Ergebnisse der Überarbeitung werden sich Lesern, die bereits die älteren Versionen gelesen haben, sicher erschließen. Das Buch eignet sich sowohl für die eigene grundlegende Auseinandersetzung mit dem Triathlontraining als auch als Nachschlagewerk zu einzelnen Aspekten.

## Daten zum Buch

### Die Trainingsbibel für Triathleten

Das umfassende Trainingshandbuch

Autor: Joe Friel



Umfang 318 Seiten  
Covadonga Verlag 2017  
ISBN 978-3-95726-018-5  
22,80 €

## Über den Autor

**Joe Friel**, inzwischen selbst über siebzig, besitzt mehr als dreißig Jahre Erfahrung als Triathlon-Coach und gilt weltweit als einer der angesehensten Fachleute für das Training im Ausdauersport. Als Ratgeber-Autor hat er zahlreiche internationale Bestseller veröffentlicht, darunter *Schnell und fit ab 50* und *Die Trainingsbibel für Radsportler*. Joe Friel ist Gründungsmitglied der USA Triathlon Coaches Association, hält einen Master-Abschluss in Sportwissenschaften und ist mit dem Unternehmen TrainingPeaks auch als Anbieter von Trainingssoftware für Ausdauerathleten höchst erfolgreich.

Joe Friel hat als Aktiver selbst etliche Meistertitel auf regionaler und nationaler Ebene errungen. Als Trainer führte er eine Vielzahl von Freizeit- und Leistungssportlern beiderlei Geschlechts und jeglichen Alters zu Siegen und Bestzeiten. U.a. betreute er Weltmeister und Olympiateilnehmer im Triathlon, Duathlon, Straßenradsport und Mountainbiking. Während der Wintermonate lebt und trainiert Joe Friel in Scottsdale, Arizona, und im Sommer in Boulder, Colorado.

