



Ganz gleich, ob man von einer großen Karriere träumt oder lediglich bei Jedermannwettkämpfen gut aussehen möchte: um eine gut **durchdachte Trainingsplanung** kommt man(n) nicht drumherum! Sollte man auch nicht. Wie schnell kann das ins Auge gehen. Joe Friel zeigt in seiner **Trainingsbibel** allen ambitionierten Pedalrittern was das A und O einer persönlichen, maßgeschneiderten Trainingsplanung von Woche zu Woche aussehen kann, welche Fehler man machen und wie man sie beheben kann, gibt Tipps und Hilfestellungen, um das **individuelle Radsport-Training mit System** durchzuführen.



Wie entwickle ich mich als Radsportler weiter? Wie kan ich mein Training spezifischer planen, Fehler analysieren und vermeiden lernen? Welche Trainingseinheiten sind sinnvoll, welche Intensitäten, Umfänge und Inhalte? Wie vermeide ich Übertraining, setze Trainingsreize sinnvoll und termingerecht und bringe mich zum richtigen Zeitpunkt in Hochform?

Dies sind nur einige Fragen, die Joe Friel in seinem Werk „[Die Trainingsbibel für Radsportler](#)“ beantwortet, analysiert und vorstellt.

Wenngleich das Wort „Trainingsbibel“ hochgestochen und eventuell anmaßend daherkommt – dieses Werk von Joe Friels, erschienen 2009, gehört inzwischen nahezu zum „Standardwerk“, das in einem Radsporthaushalt unmöglich fehlen darf/ sollte. Der Autor gibt in dem inzwischen in der 3. Auflage erschienenen und auch recht zeitnah nach Erstauflage aus dem Amerikanischen ins Deutsche übersetzten (auch 2009) Werk auf knapp 300 Seiten (inklusive weiterführenden Literaturhinweisen!) seinen Erfahrungsschatz als ehemaliger Radsportler und Trainer ebenso weiter, wie er moderne wissenschaftliche Kenntnisse und Methodiken erläutert.

Zugegeben: die Inhalte richten sich vor allem an Asphalttritter, Schmalspurhelden, Ortsschildsprinter und Windschattenhechte. Aber mit Nichten sind sie auch auf andere Radsportbereiche wie dem Geländeradsport in seiner Vielfältigkeit übertragbar! Mancher Profimountainbiker schaut(e) in dieses Werk hinein und empfiehlt es weiter.

Wer ganz ambitioniert ist und sich nicht nur auf zwei Reifen, sondern auch in Laufschuhen sowie im Neoprenanzug wohl fühlt, dem sei darüber hinaus „[Die Trainingsbibel für Triathleten](#)“ ans Herz gelegt.

Natürlich ersetzt dieses Werk nicht die Konsultation eines erfahrenen Trainers vor Ort oder die regelmäßige Kontrolle durch unabhängige Ärzte/ Therapeuten/ Fachmenschen (z.B. mittels einer [Leistungsdiagnostik](#)). Es bietet aber einen **umfassenden und fundierten Einstieg in die Trainingslehre, sowie -methodik** und vermittelt darüber hinaus viele weiterführende und nützliche Hinweise zur individuellen Leistungs- und Trainingsplanung und bedient sich dabei modernster, wissenschaftlicher Erkenntnisse und Forschungsstände.



Näher am Puls ist man selten in der Fachliteratur!

