



Vor kurzem haben wir das Buch [Wattmessung im Radsport und Triathlon](#) von Hunter Allen und Dr. Andrew Coggan für euch gelesen. Heute kommt zum Abschluss noch ein kurzer Blick in das [Praxishandbuch Wattmessung](#) von Joe Friel, das ebenfalls bei der [Spomedis GmbH](#) erschienen ist.





Praxishandbuch Wattmessung © Spomedis

# Praxishandbuch Wattmessung

Schon der erste Blick ins Buch legt nahe, dass der Autor Joe Friel ist. Wie immer nüchtern und klar, keine Fotos, allenfalls Graphiken und diverse Anhänge, ein Glossar und ein ausführlicher Index – Joe Friel eben ☐

## Teil I: Was ist ein Wattmessgerät und wie kann es mir helfen?

Der erste Teil des Buches vermittelt Grundlagen, erläutert Begriffe und grenzt gegen andere Methoden der Trainingssteuerung ab. Besonders interessant fand ich dabei die Abgrenzung der Leistung zur Herzfrequenz sowie die Abhängigkeit von der Zeit. Jeder, der das erste Mal mit einem Wattmessgerät unterwegs ist, macht natürlich seine eigenen Erfahrungen. Die Hinweise im Buch helfen ihm schon mal, die richtigen Werte auf seinem Fahrradcomputer zusammen zu stellen und zu beobachten.

## Teil II: Wie kann ich mit dem Wattmessgerät effektiver trainieren?

Teil II definiert erst mal die Leistungsbereiche und Kennzahlen und ermittelt die persönlichen Leistungsbereiche des Sportlers. Dann wird die Wichtigkeit der Intensität der Leistung in der Trainingssteuerung vermittelt. Wichtig ist für den Athleten die eigene Einschätzung des Pacing und damit die Möglichkeit, seine Leistungsmöglichkeiten einschätzen zu können.

Der weitere Teil des Kapitels ist dem Aufbau und der Steigerung der Fitness im Training gewidmet. Dabei legt Joe Friel ein hohes Gewicht auf, in Hinblick auf Häufigkeit, Dauer und Intensität, ausgewogenes Training.

## Teil III: Wie kann ich mit meinem Wattmessgerät meine Wettkampfleistung verbessern?

Nachdem die Grundlagen erarbeitet und die Prinzipien für den Trainingsaufbau vermittelt sind, richtet sich das Augenmerk auf die Verbesserung der Wettkampfleistung. Jetzt werden unterschiedliche Trainingsaspekte betrachtet, die letztendlich helfen, das Ziel zu erreichen. Dabei macht es schon noch einen Unterschied, ob wir das Training eines Radsportlers oder eines Triathleten betrachten.

## Fazit

Ich habe noch kein Buch über Wattmessung in der Hand gehabt, das wirklich leicht zu lesen war und bei dem sich mir alle Aspekte sofort erschlossen hätten. Mag sein, dass das bei dem einen oder anderen von euch anders ist. Allen anderen empfehle ich, das Buch aufmerksam zu lesen und die Tipps einfach auszuprobieren. Letztendlich muss jeder seinen eigenen Weg der Trainingssteuerung finden, der nicht nur von wissenschaftlichen Prinzipien abhängt.

Viel Spaß beim Lesen.

## Daten zum Buch

**Praxishandbuch Wattmessung**



Autor: Joe Friel

270 Seiten

Spomedis GmbH

ISBN: 978-3-936376-94-4

22,95 €

## Über den Autor

**Joe Friel** ist ein international anerkannter Experte für das Training in Ausdauersportarten und Autor der Bestseller „Die Trainingsbibel für Radsportler“ und „Die Trainingsbibel für Triathleten“. Seit über 20 Jahren betreut er Ausdauersportler, darunter nationale Meister, Weltmeister und Olympioniken im Triathlon, Duathlon, Straßenradsport und MTB.

