



Wir haben das Buch [Radtraining im Triathlon](#) von Lynda Wallenfels aus dem [Sportweltverlag](#) für euch gelesen. Das Buch wurde bereits 2004 geschrieben und es gibt heute sicher bessere Darstellungen, was z.B. Bikefitting angeht. Aber die Trainingstipps von Lynda Wallenfels haben ihre Gültigkeit deshalb nicht verloren ☐

Radtraining im Triathlon



Lynda Wallenfels



RADTRAINING IM TRIATHLON





Cover Radtraining im Triathlon

Die Machine

Zur Einführung gibt es Tipps zum Aufbau und zur Einstellung des Fahrrads. Da merkt man, wie gesagt, dass das Buch schon etwas älter ist. In neueren Büchern ist das mit Bildern deutlich eindrucksvoller belegt. Die Grundprinzipien haben sich allerdings nicht grundlegend geändert □ Auch die Technik (Leistungsmessung, Schaltung) ist natürlich auf dem Stand von 2004 dokumentiert. Aber auch das stört nicht wirklich.

Körperliche Vorbereitung



Crunches



Training der
Rumpfmuskulatur

Der Beweglichkeit der Rumpfmuskulatur ist ein eigenes Kapitel gewidmet, in dem auch angemessenen Übungen zur Dehnung und für die Rumpfmuskulatur vorgeschlagen werden. Die Erläuterungen zur richtigen Tritttechnik fand ich sehr transparent. Da habe ich meine Tritttechnik bei der nächsten Ausfahrt sofort überprüft: Alles ok □ Auch die Tipps zur Wettkampftaktik helfen sichr nicht nur Anfängern zu einer neuen Besinnung.

Erläuterungen zur Sportphysiologie ergänzen das Thema. Die Überlegungen zu den (sechs) Trainingsprinzipien und Anleitungen zum Messen der Trainingsintensität runden das Kapitel körperliche Vorbereitung ab.

Individuelle Trainingspläne, Periodisierung, persönliche Trainingspläne

Das Credo heißt, i.W. das trainieren, was man für die wichtigsten Wettkämpfe braucht und dabei die Schwächen ausmerzen, die einem Erfolg im Weg stehen. Und dazu am besten leistungsmindernde Faktoren im Umfeld ausschließen. Die Periodisierung orientiert sich dabei an den (wichtigsten) A-Wettkämpfen. Und der Jahrestrainingsplan bezieht atürlich die Zeit mit ein, die der Sportler übers Jahr überhaupt ins Training investieren will oder kann.



Trainingseinheiten, Doku

Eine umfangliche Liste von möglichen Trainingseinheiten, die dann auch in die Beispieltrainingspläne integriert sind, runden das Buch ab. Dazu kommen Formulare, in denen man seine Trainingspläne notieren und einzelne Trainingsprotokolle erfassen kan. Das hätte ich mir in eine Online-Version gewünscht, habe aber bei meiner Suche nicht Entsprechendes gefunden. Schade!

Fazit

Ich habe beim Lesen ausreichend Themenbereiche gefunden, wo ich meine eigenen Vorgehensweisen überprüfen oder anpassen sollte. Also hat sich das Buch auf jeden Fall gelohnt ☐

Daten zum Buch

Radtraining im Triathlon

Originaltitel: The Triathlete's Guide to Bike Training

Autor: Lynda Wallenfels

1. Auflage 2011

Umfang 250 Seiten

ISBN 978-3-941297-11-1

Preis 16,95 €

Über die Autorin

Lynda Wallenfels, Jahrgang 1969, ist in den USA als Trainerin für Radsport und Triathlon zugelassen und Mitglied des Coaching-Unternehmens Ultrafit. Ihre Schützlinge haben Top Ten Platzierungen bei Langdistanz Triathlons und XTERRA Wettkämpfen erzielt. Zuvor war sie ab 1994 als Profiradsportlerin aktiv, fuhr zwei Jahre für die britische Nationalmannschaft und holte drei nationale Titel. 1999 wurde Lynda amerikanische Staatsbürgerin und gewann 2004 die US-Mountainbikemeisterschaft über die 100 Meilen Distanz. Ihre Leidenschaft für Triathlon und Radsport äußert sich in regelmäßigen Beiträgen bei VeloNews, Inside Triathlon, Active.com, Ultrafit e-tips sowie auf Ihrer Webseite www.LWCoaching.com. Sie lebt gemeinsam mit ihrem Mann Steve und den Kindern Emma und Wesley in der Red Rock Wüste im Süden des Bundesstaates Utah. Heute betreut Lynda offensichtlich überwiegend Sportler im MTB-Bereich.

