



Indoorcycling wird nicht erst seit Corona immer wichtiger. Dazu passt das Trainingshandbuch RIDE INSIDE von Joe Friel und Jim Rutberg.



RIDE INSIDE

TRAININGSHANDBUCH INDOORCYCLING

SO MACHEN SIE DAS MEISTE AUS SMART- UND ROLLENTRAINERN, STUDIOKURSEN, APPS, E-CYCLING & CO.

**INDOOR-
WORKOUTS**

**TAKTIK + TIPPS FÜR
VIRTUELLE RENNEN**

**DAS RICHTIGE
EQUIPMENT**

**DER ÜBERGANG
ZWISCHEN DRINNEN
UND DRAUSSEN**



JOE FRIEL MIT JIM RUTBERG



RIDE INSIDE - Trainingshandbuch Indoorcycling

Wie bei Joe Friel nicht anders zu erwarten ist RIDE INSIDE umfassend und gründlich. Alleine der Betrachtung der unterschiedlichen Trainingsgeräte von der freien Rolle bis zum hoch komplexen Smarttrainer sowie die Einrichtung der Trainingsumgebung widmen die Autoren zwei Kapitel und damit fast 40 Seiten. Davor die Motivation, drinnen zu fahren und die Möglichkeiten, die man gegenüber dem Fahren draußen gewinnt.

In den weiteren Kapiteln werden nach einer Darstellung der (bekannten) Trainingsparameter die Möglichkeiten des Indoor Trainings erarbeitet. Wochenpläne für die unterschiedlichen Trainingsphasen fehlen natürlich nicht. Nach den Betrachtungen über Indoor-Einheiten und Intensität gibt es am Schluss noch einen 25 seitigen Anhang mit Indoor-Trainingseinheiten.

Wer die Vorschläge von Joe Friel und Jim Rutberg in sein Training integriert, ist dann ganz sicher fit für die nächste Indoor-Challenge und hat sicher auch daran seinen Spaß.

Mein persönliches Fazit zu RIDE INSIDE

Da ich mich immer noch nicht entschließen konnte, mir mindestens einen Ventilator für die „Ausfahrt“ auf meinem Smarttrainer zu besorgen, sind meine Indoor Einheiten immer noch selten länger als 30 Minuten □ Und in der Zeit strampele ich lieber auf bekannten Pfaden über die Berge des Odenwalds oder die Hügel auf Mallorca. Aber da ich nicht mehr ernsthaft für Wettkämpfe trainiere, ist das für mich vollkommen in Ordnung. Zumal das Wetter doch immer wieder längere Einheiten im Freien ermöglicht.

Trotz allem ziehe ich natürlich aus den Betrachtungen der Autoren auch immer wieder meine eigenen Lehren.

Über das Buch

RIDE INSIDE

Trainingshandbuch Indoorcycling

Autoren: Joe Friel mit Jim Rutberg:
Aus dem Amerikanischen von Kristina Flemm

Covadonga Verlag, 2020
ISBN 978-3-95726-047-5
Broschur; 224 Seiten im Format 22,9 cm x 17,8 cm
17,80 €

Über die Autoren

JOE FRIEL zählt als Coach, Berater und Autor seit vielen Jahren zu den weltweit angesehensten Experten für das Training von Ausdauersportlern. Insbesondere seine Trainingsbibel für Radsportler und seine Trainingsbibel für Triathleten gelten international als Standardwerke. Weiterhin erschienen von ihm im Covadonga Verlag: Schnell + fit ab 50, Das Trainingstagebuch für Radsportler und Going Long.

JIM RUTBERG beschäftigt sich seit mehr als 20 Jahren als Coach und Autor mit Outdoor- und Ausdauersportarten. Er hat bereits zahlreiche Bücher und Artikel über Radsport, Triathlon und Ultramarathon veröffentlicht.

