



Von Joe Friel gibt es einige lesenswerte Bücher, u.a. seine „Trainingsbibeln“ für Radsport und Triathlon. Dieses Mal haben wir das Buch [Schnell und Fit ab 50](#) aus dem [Covadonga Verlag](#) für euch gelesen. Da ich unbestreitbar zur Zielgruppe gehöre, war ich natürlich besonders gespannt.



Für alle Ausdauersportler: Triathleten • Läufer • Radfahrer • Schwimmer • etc.

Joe Friel

# SCHNELL + FIT **AB 50**

Wie Sie noch viele Jahre erfolgreich trainieren  
und Wettkämpfe bestreiten





Schnell + Fit ab 50

## Alter und Fitness

Schon der Anfang des Buches liest sich gut. „Ich bin 70 Jahre alt. So, jetzt ist es raus.“ Man könnte hinzu fügen „Auch Päpste werden alt“. Joe Friel ist vielen von uns bekannt als Autor diverser Trainingsbibeln (Radfahren, Triathlon). Hier setzt er sich mit der Fitness älterer (Leistungs-)Sportler auseinander und räumt ein, dass ihn sein eigenes zunehmendes Alter zu diesem Buch inspiriert hat.

Das erste Fazit lautet: Wer alt wird (oder schon ist) gehört nicht automatisch zum alten Eisen. Und es lohnt sich weiter, an seiner Fitness zu arbeiten. Das Buch besteht i.W. aus zwei Teilen, die ich euch kurz vorstelle.

### Älter, langsamer, dicker?

Dass mit dem Alter einige physiologische Effekte eintreten, die zunächst einmal mehr oder weniger alle Menschen betreffen, will auch Joe Friel nicht leugnen. Unzweifelhaft sinken mit zunehmendem Alter die aerobe Kapazität sowie die Laktatschwelle und der Körperfettanteil droht zu steigen. Insofern sind wir alle auf dem absteigenden Ast. An der Geschwindigkeit, mit der einige Prozesse vorwärts schreiten, können wir allerdings etwas tun.

### Schneller, stärker, schlanker

Im zweiten Teil des Buches stellt Joe Friel vor, an welchen Schrauben wir drehen können, um unsere Fitness auf einem hohen Level zu erhalten, oder einfach auf ein höheres Level zu bringen. Er warnt deutlich davor, zu übertreiben. Der Tribut ans Alter können also längere Ruhepausen oder die Verlängerung von Trainingszyklen sein, um die Ruhepausen entsprechend einzubauen.

Die Bausteine des Programms heißen dann neben dem Training an der aeroben Schwelle auch Intervalle mit jeweils unterschiedlicher Zielsetzung sowie Krafttraining. Ausführliche Beiträge sind auch den Themen Ruhe, Regeneration, Ernährung gewidmet.

### Fazit

Das Buch lässt sich flüssig lesen, der erhobene Zeigefinger ist kaum zu spüren. Friel plädiert dafür, dass jeder seinen eigenen Weg zur Fitness im Alter findet. Dabei zeigt er Wege auf, die die morschen Knochen ganz schön auf Trab bringen. Auch der Unterschied zwischen LSD (Long Slow Distance) und fordernden Intervallen, vor allem aber der Gewinn, den man damit erzielen kann, wird klar dargestellt.

Joe Friel hat als Grundlage seines Buches neben eigenen Erfahrungen auch ganze Berge von Literatur herangezogen. So umfasst alleine das Verzeichnis der Sekundärliteratur stolze 24 Seiten. Wer neben dem Training noch Zeit hat, kann sich also auf Jahre hinaus mit Quellenstudium beschäftigen □

Ich bin noch nicht ganz 70 und werde sicher nicht jedem Vorschlag folgen, den Joe gemacht hat. Aber einige Änderungen bzw. Ergänzungen wird die Lektüre des Buchs schon in mein Training bringen.

## Daten zum Buch

Schnell + Fit ab 50



Originaltitel: Fast after 50 – How to race strong for the rest of your live

Autor: Joe Friel

Umfang 312 Seiten

Covadonga Verlag 2015

ISBN 978-3-95726-006-2

19,80 €

## Über den Autor

**Joe Friel**, inzwischen selbst über siebzig, hat bereits mehrere Trainingsratgeber verfasst, die international zu Bestsellern geworden sind – allen voran seine beiden »Trainingsbibeln« für Radsportler und Triathleten. Der Autor selbst hat als Aktiver 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.

