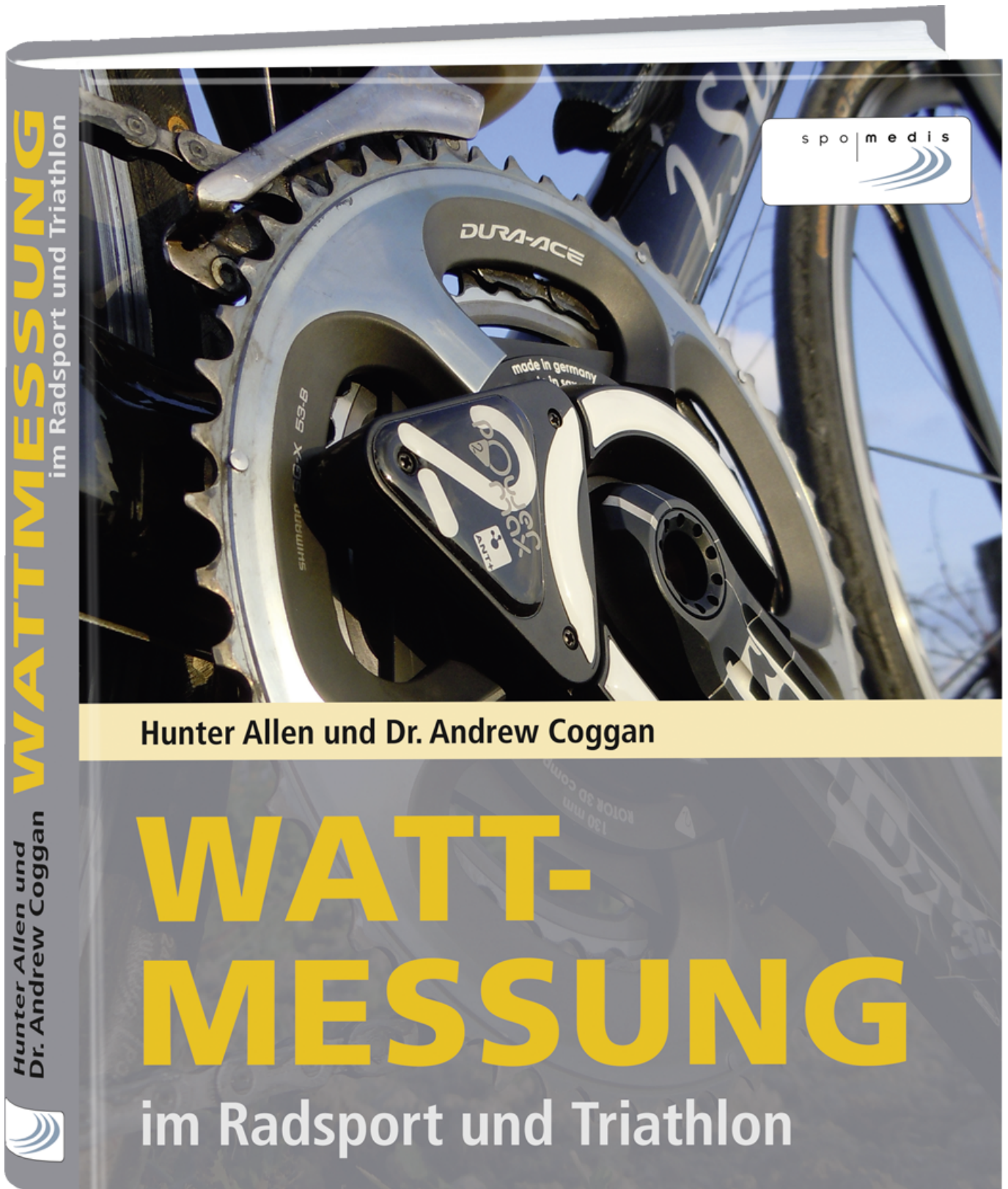




Wattmessgeräte für's Fahrrad werden immer erschwinglicher und damit hält die Wattmessung zunehmend Einzug in Training und Planung zahlreicher Athleten. Grund genug, das Buch [Wattmessung im Radsport und Triathlon](#) von Hunter Allen und Dr. Andrew Coggan für euch zu lesen. Es ist bereits in der 7.Auflage bei der [Spomedis GmbH](#) erschienen.



Wattmessung © Spomedis



# Wattmessung für Radsportler und Triathleten

In der neuen Auflage haben die Autoren einige Kapitel komplett neu erstellt, anderes wurde überarbeitet. Seit seinem Erscheinen ist das Werk eine der Grundlagenlektüren zum Thema Wattmessung, wie auch schon Joe Friel festgestellt hat.

## Grundlagen

In den ersten drei Kapitel vermitteln die Autoren Grundlagen von Wattmessung und vermitteln einen Überblick über die Wattmessgeräte am Markt. Dazu gibt es auch eine Übersichtstabelle, die es erlaubt, die einzelnen Geräte und Techniken zu vergleichen. Das Kapitel *Wattgesteuertes Training: Wie fange ich an?* schließt die Einführung ab.

## Stärken und Schwächen

Im Kapitel 4 zeigen die Autoren den Lesern Wege auf, ihre eigenen Stärken und Schwächen einzuschätzen. Damit ergibt sich für den Sportler die Möglichkeit, sich in ein geeignetes Profil wie z.B. Allrounder, Sprinter, Verfolger, etc. einzustufen. Damit hat man dann die Basis, das Training mit dem Wattmessgerät gezielt zu optimieren.

## Interpretation der Daten

Natürlich reicht es nicht, Berge von Messdaten anzuhäufen. Es bedarf auch einer Interpretation der Daten, um zu entscheiden, wie ich damit meine Trainingsplanung steuern kann. So bieten die Autoren im Kapitel 6 Interpretationshilfen, wie man mit den Daten umgeht.

## Trainings- und Leistungssteuerung mit dem Wattmessgerät

Ab Kapitel 7 steigen wir dann über die Interpretation von unterschiedlichen Werten wie TSS (Training Stress Score), IT (Intensity Factor), TRIMP (Trainingsimplus) und anderer in die Steuerung des Trainings mit Unterstützung eines Wattmessgeräts ein. Zusätzlich werden Aspekte der Leistungssteuerung mit dem Wattmessgerät sowie die Erstellung eines wattgesteuerten Trainingsplans vermittelt.

Ein weiteres Kapitel ist dem Thema Fitnessveränderung gewidmet. Schließlich wollen wir nicht nur trainieren, sondern auch nachvollziehen können, was sich aufgrund der Trainingssteuerung getan hat.

## Triathlon und Wettkampfgeschwindigkeit

Das wattgesteuerte Training ist kein Selbstzweck. Ganz am Ende wollen wir schneller im Ziel sein oder, wie im Triathlon, ausgeruhter das Ziel erreichen, um die nötigen Körner für die nächste Disziplin übrig zu haben. Deshalb sind dem leistungsstarken Triathleten sowie der höheren Geschwindigkeit im Wettkampf eigene Kapitel gewidmet.

## Wattmessung für andere Disziplinen

Ein Kapitel zur Wattmessung für andere Disziplinen wie z.B. BMX, Cyclocross und andere runden das Buch ab.



## Anhang

Im Anhang finden sich Trainingspläne für unterschiedliche Trainingsphasen, sowie Glossar, Index, Literaturhinweise und ein Herstellerverzeichnis.

## Fazit

Das Buch wurde 2010 erstmalig veröffentlicht und ist inzwischen in der 7. Auflage erschienen. Natürlich müssen die theoretischen Grundlagen erst mal erarbeitet werden und das muss nicht unbedingt für jeden einfach sein. Da die Materie selbst komplex ist, bleibt der Startaufwand niemand erspart. Wenn man einige grundlegende Prinzipien erst mal verstanden hat und seine eigenen Messwerte interpretieren kann, versetzt einen das Buch in die Lage ein eigenes, wattgesteuertes Training aufzubauen.

Und dann fängt der Spaß an ☐

## Daten zum Buch

### Wattmessung

im Radsport und Triathlon

Autoren: Hunter Allen und Dr. Andrew Coggan

360 Seiten

Spomedis GmbH

ISBN: 978-3-936376-73-9

7. Auflage 2017

29,95 €

## Über die Autoren

Profitrainer **Hunter Allen** betreut seit 1995 Ausdauersportler unterschiedlicher Leistungsstufen und hilft ihnen, ihre Leistung in Training und Wettkampf durch die Auswertung von Wattmessungsdaten zu maximieren. Die Entwicklung von Wattmesssoftware trieb er maßgeblich voran.

**Dr. Andrew Coggan** ist ein international anerkannter Sportwissenschaftler. Er hat zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten, unter anderem zum Rad- und Ausdauersport, veröffentlicht. Der erfolgreiche Radfahrer gilt als Experte für den Gebrauch von Wattmessgeräten im Training.

