



Die Trainingsbibel für Radsportler (zweite Ausgabe 2009) steht seit Jahren in meinem Bücherregal und wird immer wieder raus gezogen. Jetzt haben wir die alte Ausgabe mit der komplett überarbeiteten Trainingsbibel für Radsportler von Joel Friel von 2019 aus dem [Covadonga Verlag](#) verglichen.



© Klaus Görden

Trainingsbibel für Radsportler

Die Trainingsbibel für Radsportler

Joe Friel hat die viel gelesene Trainingsbibel für Radsportler komplett überarbeitet. Das fällt nicht nur beim neu gestalteten Cover auf. Schon ein Vergleich der Inhaltsverzeichnisse signalisiert, dass hier nicht nur einige Themen komplett neu aufgenommen, sondern das komplette Buch neu erarbeitet wurden. Wer Joe Friel und seine Veröffentlichungen verfolgt hat, ist nicht wirklich verwundert. Seine Erkenntnisse aus den letzten zehn Jahren müssen natürlich ihren Niederschlag finden.

Aus dem Inhalt der Trainingsbibel für Radsportler

In Teil eins setzt sich der Autor mit der Mentalen sowie der Physischen Leistung auseinander.

Es folgen in Teil zwei die Grundlagen des Trainings. Grundlegende Trainingskonzepte und die Trainingsintensität werden vorgestellt.

Kapitel drei behandelt das zielgerichtete Training. Dem Einstieg folgt das Training für Wettkämpfe.



Kapitel vier setzt sich mit der Saisonplanung auseinander. Einem Überblick folgenden Wochenplanung und Planungsalternativen.

In Kapitel fünf ist das Thema, das die meisten Amateursportler zu sehr vernachlässigen dran: Belastung und Regeneration. Hier sind die Trainingsbelastung, speziell aber auch Erschöpfung, Regeneration und Anpassung das Thema.

Kapitel sechs stellt schließlich den entscheidenden Unterschied vor. Krafttraining, und Tapering vor dem Wettkampf werden als Komponenten dargestellt und das Trainingstagebuch darf auch nicht fehlen.

Wie bei allen Büchern von Joe Friel gibt es ausführliche Anhänge:

- Vorlage für den Jahrestrainingsplan
- Trainingseinheiten
- ein umfangreiches Literaturverzeichnis
- der Index

schließen das Buch ab.

Fazit

Wer sich grundlegend informieren möchte und sein Training nicht mehr dem Zufall überlassen möchte, sollte die Trainingsbibel für Radsportler lesen und immer wieder zu Rate ziehen.

Daten zum Buch

Die Trainingsbibel für Triathleten

Dritte, komplett überarbeitete und aktualisierte deutschsprachige Ausgabe

Autor: Joe Friel

Umfang 320 Seiten
Covadonga Verlag 2019
ISBN 978-3-95726-035-2
22,80 €

Über den Autor

Joe Friel, inzwischen selbst über siebzig, besitzt mehr als dreißig Jahre Erfahrung als Triathlon-Coach. Er gilt weltweit als einer der angesehensten Fachleute für das Training im Ausdauersport. Als Ratgeber-Autor hat er zahlreiche internationale Bestseller veröffentlicht, darunter *Schnell und fit ab 50* und *Die Trainingsbibel für Radsportler*. Joe Friel ist Gründungsmitglied der USA Triathlon Coaches Association, hält einen Master-Abschluss in Sportwissenschaften und ist mit dem Unternehmen TrainingPeaks auch als Anbieter von Trainingssoftware für Ausdauerathleten höchst erfolgreich.

Joe Friel hat als Aktiver selbst 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. Während der Wintermonate lebt und trainiert Joe Friel in Scottsdale, Arizona, und im Sommer in Boulder, Colorado.

