

Joe Friels neue »Trainingsbibel« speziell für Ausdauersportler im besten Alter

*Praxisbewährte, wissenschaftlich fundierte Tipps und Anleitungen, wie sich
altersbedingte Leistungseinbußen bremsen oder sogar zeitweise umkehren lassen*

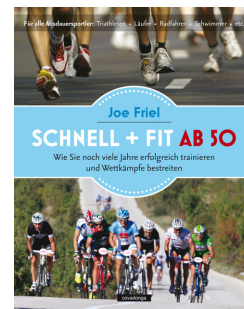
Es ist ein Trugschluss, dass Triathleten und Läufer, Rennradfahrer und Mountainbiker, Schwimmer und Skilangläufer im fortgeschrittenen Alter zwangsläufig immer langsamer werden müssten. Davon ist der renommierte Trainer und Sportwissenschaftler Joe Friel überzeugt. Vielmehr könne es Ausdauerathleten auch jenseits der 50, 60 und 70 gelingen, sich gegen die Auswirkungen des Älterwerdens zu wappnen, die eigene Karriere um viele Jahre zu verlängern und weiterhin tolle Zeiten und Platzierungen zu erreichen. Warum das so ist und wie genau das funktioniert, erläutert der amerikanische Erfolgsautor, dessen »Trainingsbibeln« für Triathleten und Radsportler international als Standardwerke gelten, in seinem neuesten Ratgeber, der jetzt auch in einer deutschen Übersetzung vorliegt: »SCHNELL + FIT AB 50« (ISBN 978-3-95726-006-2, 312 Seiten, € 19,80).

Während der Recherchen für sein aktuelles Buch hat Joe Friel die komplette wissenschaftliche Forschungsliteratur zum Thema Altern und sportliche Leistungsfähigkeit gesichtet und ausgewertet. Auf Basis dieser Erkenntnisse sowie seiner jahrzehntelangen praktischen Erfahrung als Trainer von Masters-Athleten kommt er zu dem Schluss, dass diese insbesondere drei Aspekte zu beherzigen haben, um schnell und fit zu bleiben. Erstens: Begnügen Sie sich nicht nur mit Long Slow Distance und haben Sie Mut zu ganz gezieltem High-Intensity-Training (in Form von Intervall-Einheiten und auch Krafttraining mit Gewichten). Zweitens: Passen Sie die Trainingsdichte behutsam an (was zum Beispiel eine Abkehr von der üblichen siebentägigen Trainingswoche hin zu einem unkonventionellen Neun-Tage-Rhythmus bedeuten könnte). Und drittens: Bemühen Sie sich um eine bestmögliche Regeneration (wobei die Schlafqualität und die Ernährung höchste Priorität haben sollten).

Was bedeutet Altern für Ausdauersportler? Was bremst den Menschen zusehends aus? Trainieren wir weniger, weil wir älter werden, oder werden wir etwa älter, weil wir weniger trainieren? Warum sind hochintensive Trainingseinheiten gerade für ältere Athleten besonders effektiv? Diese und ähnliche Fragen beantwortet Joe Friel im ersten Teil von »SCHNELL + FIT AB 50« mit vielen empirischen Belegen. Im zweiten Teil des Buches gibt er seinen Lesern dann konkrete Ratschläge an die Hand, wie sie die identifizierten Übeltäter – nämlich nachlassende Muskelmasse, sinkende aerobe Kapazität und zunehmendes Körperfett – in die Schranken weisen: Welche Intervall- und Testeinheiten sollten ältere Sportler absolvieren? Wie bestimmt man am besten die genaue Intensität? Wie könnte der Trainingsplan für die Vorbereitung auf den nächsten Wettkampf konkret aussehen? Welche Ernährungsumstellungen sollte man mit fortschreitendem Alter in Betracht ziehen? ...

Für Gastbeiträge, die einzelne Gesichtspunkte wie zum Beispiel die Bedeutung von Cross-training und altersbedingten Krankheiten weiter vertiefen, konnte Joe Friel eine Reihe weltweit angesehener Athleten und Experten gewinnen. Dazu zählen Mark Allen als sechsfacher Ironman-Weltmeister, der frühere Weltklasse-Marathonläufer und Chefredakteur von *Runner's World* Amby Burfoot, »The Lore of Running«-Autor Dr. Tim Noakes von der Uni Kapstadt, die MTB-Legende Ned Overend, Dr. Andy Pruitt, der als Koryphäe auf dem Gebiet des Bike-Fittings gilt, oder Lisa Rainsberger, zweifache Siegerin des Chicago Marathon.

Der 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.



Joe Friel:

SCHNELL + FIT AB 50

*Wie Sie noch viele
Jahre erfolgreich
trainieren und
Wettkämpfe bestreiten*

Aus dem Amerikanischen
von Olaf Bentkämper

Covadonga Verlag, 2015
ISBN 978-3-95726-006-2

Broschur;
312 Seiten im Format
22 cm x 17,2 cm

Ladenpreis:
EUR 19,80 [D]

Erscheint:
Dezember 2015

*Auch als
E-Book-Ausgabe
erhältlich.*

Pressekontakt:
Covadonga Verlag
Rainer Sprehe
Spindelstr. 58
33604 Bielefeld
Fon: 0521/5221792
Fax: 0521/5221796
r.sprehe@covadonga.de