

Ein Klassiker ganz neu – und besser denn je

Der bekannte amerikanische Sportwissenschaftler und Coach Joe Friel hat die »Trainingsbibel für Radsportler« grundlegend überarbeitet und aktualisiert

Bielefeld, Februar 2019 – Als der amerikanische Sportwissenschaftler und Trainer Joe Friel in den Neunzigerjahren die erste »Trainingsbibel für Radsportler« präsentierte, ahnte er nicht, dass er einen Klassiker des Genres geschrieben hatte. Das Buch, von dem er hoffte, es würde vielleicht ein paar hundert Leser finden, entwickelte sich zum weltweit meistverkauften Ratgeber rund um das Radsporttraining. Denn Joe Friel hatte offenbar einen Nerv getroffen: Zum einen machte er seinerzeit zahlreiche ambitionierte Amateur- und Hobbyfahrer erstmals mit dem Konzept der Periodisierung vertraut. Zum anderen gelang es ihm, seinen Lesern mit einer klaren Trainingsphilosophie und -methodik das fachliche Rüstzeug zu vermitteln, damit diese fortan in Eigenregie individuelle, auf Bestleistungen in den wichtigsten Saisonwettkämpfen ausgerichtete Trainingspläne erstellen konnten. Im Laufe der Zeit hat Joe Friel sein umfassendes Trainingshandbuch, das seit 2007 auch in deutscher Übersetzung erhältlich ist, regelmäßig überarbeitet, um neue Entwicklungen zu berücksichtigen. Nun aber legt er eine aktualisierte »Trainingsbibel für Radsportler« vor, die zwar den bewährten Aufbau beibehält, tatsächlich aber ein komplett neues Buch ist: ergänzt um etliche neue Konzepte, Ideen und Praxistipps, in vielen subtilen Nuancen verbessert und mit gegenüber der Erstausgabe beinahe verdoppeltem Umfang.

Als Ratgeberautor hat Joe Friel bereits Generationen von Hobby-, Amateur- und Elite-Fahrern geholfen, zielgerichtet für Radsportwettkämpfe zu trainieren: für Straßen- und Etappenrennen, Kriterien, Zeitfahren oder Radmarathons. Die neue, grundlegend überarbeitete Ausgabe seiner »Trainingsbibel« erlaubt es ihm nun, viele neue Erkenntnisse einzubinden, um Radsportler in die Lage zu versetzen, intelligenter denn je zu trainieren. In vielen Details ergänzt und optimiert wurde das Herzstück des Buches: Joe Friels Schritt-für-Schritt-Anleitungen, wie sich ein persönlicher, auf individuelle Ziele, Stärken und Defizite abgestimmter Trainingsplan erarbeiten und laufend gemäß den erreichten Fortschritten und auftretenden Problemen anpassen lässt, um so stets mit den richtigen Umfängen und Intensitäten zu trainieren.

Neu gegenüber früheren Ausgaben ist unter anderem die umfassende Berücksichtigung alternativer Periodisierungskonzepte, die vom klassischen linearen Modell zum Teil deutlich abweichen. Ebenso stellt Joe Friel nun ein überarbeitetes Krafttrainingsprogramm vor, das die Muskulatur auch mit begrenztem Zeitaufwand effektiv und spezifisch für die Anforderungen des Radsports kräftigt. Weitere Neuerungen und Ergänzungen betreffen zum Beispiel praxisbewährte Powermeter-Metriken, um sich bei



Joe Friel

DIE TRAININGSBIBEL FÜR RADSPORTLER

*Dritte, komplett überarbeitete
und aktualisierte deutsch-
sprachige Ausgabe*

*Aus dem Amerikanischen
von Olaf Bentkämper*

Covadonga Verlag, 2019
ISBN 978-3-95726-035-2

Broschur;
320 Seiten im Format
28 cm x 21,6 cm

Ladenpreis:
EUR 22,80 [D]

erscheint:
Februar 2019

Auch als E-Book-Ausgabe
in Vorbereitung.

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

jeder einzelnen Trainingseinheit die Vorzüge der fortschrittlichsten Messtechnologie im Radsport zunutze zu machen, und die Verwendung des Training Stress Score (TSS), um das geleistete und zu leistende Pensum genau abzuschätzen. Weiterhin umfasst die »Trainingsbibel für Radsportler« nun auch konkrete Anleitungen für das Tapering in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung und die individuelle Gestaltung von Regenerationsplänen sowie weiterentwickelte Ansätze der Datenanalyse, die das Optimum aus den verwendeten technischen Hilfsmitteln herausholen.

Der Autor: Joe Friel gilt weltweit als einer der angesehensten Fachleute für das Training im Ausdauersport. Als Ratgeberautor hat er zahlreiche internationale Bestseller veröffentlicht, u.a. »Die Trainingsbibel für Radsportler«, »Die Trainingsbibel für Triathleten« und »Schnell und fit ab 50«. Joe Friel hält einen Master-Abschluss in Sportwissenschaften und hat seit 1980 zahlreiche Ausdauerathleten aller Alters- und Leistungsklassen betreut, von Anfängern bis hin zu Profis und Olympia-Teilnehmern. Im Jahr 1999 gründete er das Unternehmen TrainingPeaks.com, das heute als einer der führenden Anbieter von Trainings-Software für Ausdauersportler gilt. Inzwischen hat sich Joe Friel aus der direkten Trainingsbetreuung von Athleten zurückgezogen und konzentriert sich darauf, die nachrückende Trainergeneration aus verschiedenen Sportarten mit bewährten Ansätzen zur Wettkampfvorbereitung vertraut zu machen. Im Rahmen dieser Aufgabe hält er regelmäßig Vorträge und Präsentationen bei Seminaren und Konferenzen in aller Welt. Darüber hinaus ist er auch als Berater von Unternehmen der Sport- und Fitnessbranche sowie mehrerer nationaler olympischer Komitees tätig. Seine Trainingsbibeln werden von diversen nationalen Sportverbänden in der Trainerausbildung eingesetzt. Joe Friel lebt und trainiert abwechselnd in Scottsdale, Arizona, und Boulder, Colorado. Mehr unter www.joefrielsblog.com und twitter.com/jfriel.

Der Verlag: Die Lust am schnellen Radfahren. Abenteuer auf zwei schmalen Reifen. Die Faszination und die Geschichte(n) großer Rennen, legendärer Anstiege und bildschöner Rennräder. Die wundersame Welt des Profiradsports. Die Geheimnisse bekannter Rennfahrer und das Geheimnis erfolgreichen Trainings. Das sind die Themen, auf die der Covadonga Verlag in Bielefeld seit seiner Gründung im Jahr 2002 sein Augenmerk legt. Zu den Autoren zählen unter anderem Dino Buzzati, Daniel Coyle, Thomas Dekker, Marijn de Vries, Laurent Fignon, Paul Fournel, Renate Franz, Joe Friel, Hannah Grant, Jan Heine, Paul Kimmage, Philipp Köster, Tim Krabbé, Albert Londres, Benjo Maso, David Millar, Tim Moore, Hennes Roth, Kurt Stöpel, Lidewey van Noord, die Velominati, Dimitri Verhulst und Peter Winnen. Mehr unter www.covadonga.de.

Zuletzt erschienen im Covadonga Verlag: Gianluca Zaghi: »Vintage-Räder – Wie Sie alte Fahrrad-schätze aufspüren und restaurieren« (Dezember 2018) / Phil Gaimon: »Zugtiere in Trägerhosen – Wie ich meinen Traum vom Radprofi lebte« (Juli 2018) / Velominati: »Die Regeln – Kodex für Radsportjünger« (Mai 2018) / Olivier Haralambon: »Der Radrennfahrer und sein Schatten – Eine kleine Philosophie des Straßenradsports« (April 2018) / Dave Walker: »Die Radfahrer Cartoons – Eine illustrierte Anleitung für das Leben auf zwei schmalen Reifen« (Dezember 2017) / Tim Moore: »Mit dem Klapprad in die Kälte – Abenteuer auf dem Iron Curtain Trail« (Juli 2017) / Joe Friel: »Die Trainingsbibel für Triathleten« (Juli 2017) / Thomas Dekker mit Thijs Zonneveld: »Thomas Dekker – Unter Profis« (Juli 2017) / Walter Jungwirth: »Tausend Kilometer Süden. Eine Erzählung vom Radfahren in den Bergen« (April 2017) / Lidewey van Noord & Robert Jan van Noort: »Pellegrina. Eine italienische Radsportwallfahrt« (April 2017).