

RIDE INSIDE

TRAININGSHANDBUCH INDOORCYCLING

SO MACHEN SIE DAS MEISTE AUS SMART- UND ROLLENTRAINERN, STUDIOKURSEN, APPS, E-CYCLING & CO.

INDOOR-
WORKOUTS

TAKTIK + TIPPS FÜR
VIRTUELLE RENNEN

DAS RICHTIGE
EQUIPMENT

DER ÜBERGANG
ZWISCHEN DRINNEN
UND DRAUSSEN



JOE FRIEL MIT JIM RUTBERG

RIDE INSIDE

TRAININGSHANDBUCH INDOORCYCLING

SO MACHEN SIE DAS MEISTE AUS SMART- UND
ROLLENTRAINERN, STUDIOKURSEN, APPS, E-CYCLING & CO.

JOE FRIEL
MIT JIM RUTBERG

covadonga
TRAININGSPARTNER

Die Originalausgabe dieses Buches erschien unter dem Titel »Ride Inside: The Essential Guide to Get the Most Out of Indoor Cycling, Smart Trainers, Classes, and Apps« bei VeloPress, Boulder/Colorado.

© 2020 Joe Friel / Jim Rutberg

Joe Friel mit Jim Rutberg:

Ride Inside – Trainingshandbuch Indoorcycling

Aus dem Amerikanischen von Kristina Flemm

© der deutschsprachigen Ausgabe: Covadonga Verlag – 2020

Covadonga Verlag, Spindelstr. 58, D-33604 Bielefeld

ISBN (Print): 978-3-95726-047-5

ISBN (E-Book): 978-3-95726-056-7

Coverfoto: Wahoo Fitness

Gestaltungs- und Layoutkonzept: Vicki Hopewell, Lisa Williams

Druck und Bindung: Westermann Druck Zwickau GmbH

Die Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig geprüft, ohne dass eine Garantie übernommen werden könnte. Eine Haftung des Autors bzw. der Verlage für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Es ist empfehlenswert, sich zuvor ärztlich untersuchen zu lassen, bevor man ein Trainingsprogramm aufnimmt. Dies gilt auch im Hinblick auf die in diesem Buch vorgestellten Übungen und Abläufe, insbesondere für alle Personen mit Vorerkrankungen.

Alle Rechte vorbehalten. Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Covadonga ist der Verlag für Radsportliteratur.

Die Reihe »Covadonga Trainingspartner« vereint Klassiker und Standardwerke der Trainingslehre – für Radfahrer, Triathleten, Läufer und Schwimmer.

Besuchen Sie uns im Internet: www.covadonga.de

INHALT

Vorwort von Stephen Seiler, PhD	v
Einleitung	vii
<hr/>	
1 WARUM DRINNEN RAD FAHREN??	1
<hr/>	
2 DRINNEN UND DRAUSSEN: DIE UNTERSCHIEDE	19
<hr/>	
3 DAS INDOORCYCLING-EQUIPMENT	33
<hr/>	
4 DIE EINRICHTUNG IHRER TRAININGSUMGEBUNG	59
<hr/>	
5 DIE VIER MÖGLICHKEITEN, DRINNEN ZU FAHREN	71
<hr/>	
6 FIT UND SCHNELL, DRINNEN WIE DRAUSSEN	89
<hr/>	
7 ZIELGERICHTETES TRAINING, DRINNEN WIE DRAUSSEN	103
<hr/>	
8 INDOOR-EINHEITEN UND INTENSITÄT	133
<hr/>	
9 WIE SIE ALLES ZUSAMMENFÜHREN	149
<hr/>	
Anhang: Indoor-Trainingseinheiten	185
Danksagung	209
Literaturverzeichnis	211
Die Autoren	213

VORWORT

VON STEPHEN SEILER, PHD

Mein Indoorcycling-Abenteuer begann vor drei Jahren in einem Krankenhauswartzimmer. Dort wartete ich mit einem geschwollenen, schmerzenden Bein darauf, dass Blutuntersuchungen durchgeführt und Diagnosebilder angefertigt wurden. Die Untersuchungen ergaben, dass ich ein großes Blutgerinnsel im Oberschenkel hatte, was erklärte, warum sich der Gang zum Briefkasten für meinen mit Blut und Sauerstoff unterversorgten Unterschenkel wie wiederholte 400-Meter-Sprints anfühlte. Die Blutuntersuchungen zeigten auch, dass ich eine genetische Störung hatte, die mich sehr anfällig machte, auch wenn ich mich so verhielt, als hätte mich mein jahrelanges Training unverwundbar gemacht. Über Jahre hinweg ständig in Universitätsmeetings zu sitzen, keine Zeit für mein gewohntes Training zu haben und meine vielen Geburtstage hatten sich gegen mich verschworen. Während ich auf die Krankenschwester wartete, öffnete ich Google und plante eine Revolution. Die Möbel aus dem Fernsehzimmer im Obergeschoss würden Trainings-Equipment weichen. Eine tägliche, effiziente Dosis Sport war angesagt, und ich begann, nach den richtigen Trainingswerkzeugen zu suchen.

Heute habe ich einen kleinen Fitnessraum mit Kugelhanteln, einer Langhantel, die mit Gewichten an einem Ende in eine Ecke gequetscht ist, Fitnessbändern, Gewichtswesten, einem Skilanglauftrainer und einem Indoortrainer zum Radfahren. Ich benutze alles davon, aber unterschiedlich häufig, und mein Radtrainer war die wichtigste Investition. Dieses Trainingsgerät setze ich am meisten und mit Abstand am liebsten ein! Ich habe meinen Fitnessraum so eingerichtet, dass er möglichst effizient ist. Was ich niemals erwartet hätte, ist, wie viel Spaß es mir machen würde, ganz allein in diesem Raum zu trainieren und zu schwitzen. Außerdem hat sich herausgestellt, dass ich überhaupt nicht allein bin. Unabhängig davon, an welchem Tag oder zu welcher Uhrzeit ich auf dem Indoortrainer fahre, bin ich immer mit Radfahrern auf der ganzen Welt verbunden!

Da Sie diese Zeilen lesen, haben Sie vermutlich vor, es mir und Millionen anderer begeisterter Indoor-Radsportler gleichzutun. Wie bei allen Dingen gibt es auch beim Indoorcycling eine Lernkurve. Die alten wackligen Rollentrainer, die Sie jetzt vielleicht im Kopf haben, gehören der Vergangenheit an. Moderne Indoortrainer sind ausgereifte Hightech-Produkte. Zudem sind sie komplizierter als die Spinningbikes von früher! Wie stelle ich sie richtig ein? Was zum Kuckuck ist ein »PowerUp«? Wo landen meine Trainingsdaten? Was ist der »ERG«-Modus? Ist eine einstündige Fahrt auf dem Indoortrainer mit einer einstündigen Fahrt im Freien vergleichbar? Warum schwitze ich so viel?

In den letzten 18 Monaten habe ich mehr als 500 Stunden auf meinem Indoortrainer verbracht. Ich brauchte lange, um mich allmählich mit den Regeln und Werkzeugen des Indoorcyclings vertraut zu machen, die Verbindungen zu vereinfachen, das Training effektiver zu gestalten und die Gruppenfahrten und Rennen noch motivierender und unterhaltsamer zu machen. Dank Joe Friel und *Ride Inside* wird Ihre Lernkurve deutlich steiler ausfallen als meine.

Joe Friel kennt sich mit Ausdauertraining in jeder Form bestens aus. Seit Jahrzehnten bringt er anderen mit seinen Büchern und durch seine Tätigkeit als Coach kluges Ausdauertraining näher. Jetzt hat er den ultimativen Ratgeber für alle geschrieben, die mit Indoorcycling starten möchten. Ob Sie jung oder alt sind, noch völlig außer Form oder bereits Altersklassensieger – er wird Ihnen bei Fragen zur Technik helfen, die Unterschiede zwischen Indoorcycling und Radsport im Freien erklären und zeigen, wie Sie einen Trainingsplan entwickeln können, der zu Ihrem Leben und zu Ihren zeitlichen Möglichkeiten passt.

Als Sportwissenschaftler versuche ich, zu verstehen, wie der menschliche Körper funktioniert. Obwohl ich schon 30 Jahre lang geforscht und zahlreiche Sportarten leistungsorientiert betrieben hatte, fühlte ich mich nie so sehr im Einklang mit meinem eigenen Körper und seiner Reaktion aufs Training wie jetzt, da Indoorcycling so effektiv geworden ist und mir so viel Kontrolle verleiht. Mit der Lektüre von *Ride Inside* werden Sie nicht nur ein fantastisches Fitness-Instrument entdecken, sondern auch ein Fenster öffnen, das Ihnen den Blick auf Ihren eigenen Körper und seine Funktionsweise freigibt. Viel Erfolg dabei!

EINLEITUNG

Ich hätte nie gedacht, dass ich einmal an einem sonnigen Frühlingsmorgen freiwillig drinnen trainieren würde, aber hier war ich nun also und schwang mein Bein über das Oberrohr, um eine Stunde vor einem Computerbildschirm zu fahren. Ich fahre noch immer gern draußen, und dort finden auch beinahe alle Radsport- und Triathlonveranstaltungen statt, auf die wir im Training hinarbeiten, doch die verbesserte Technik, die stetig wachsende Community und seine Einfachheit machen Indoorcycling heute attraktiver denn je. Die Indoor-Einheit an jenem Tag und die vielen, die folgen sollten, bereiteten mir so viel Spaß, dass Indoorcycling nun unabhängig vom Wetter ein regelmäßiger Bestandteil meines Trainings ist.

Sicherlich bin ich nicht der Einzige, dem Indoorcycling jetzt reizvoller erscheint als früher. Ehrlich gesagt, dauerte es eine Weile, bis ich die Indoor-Radsportszene für mich entdeckte. Seit Jahrzehnten bin ich Radsportler und Triathlet, und mit über 70 habe ich nun mehr Freizeit und kann meinen Tag so planen, dass ich zur besten Zeit draußen fahren kann. Doch als Trainer ist mir bewusst, dass sich das Indoortraining in den letzten zehn Jahren durch technologische Fortschritte von einer zweitklassigen Trainingsalternative zu einem essenziellen Werkzeug entwickelt hat, das gegenüber dem Training im Freien bedeutende Vorteile bieten kann. Heutzutage trainiert man nicht drinnen, weil das Wetter zu schlecht ist, um draußen zu fahren; man trainiert drinnen, weil man ein tolles Workout absolvieren möchte.

Auch wenn es schon seit Jahrzehnten Indoortrainer und Spinningkurse in Fitnessstudios gibt, begann die neue Indoorcycling-Revolution mit der Entwicklung von elektronischen »Smarttrainern«. Die unpraktischen klassischen Indoortrainer von früher wurden durch Geräte ersetzt, die den Widerstand, den der Fahrer spürt, überwachen und regeln können. Apps wie Zwift, TrainerRoad, The Sufferfest, Rouvy und FulGaz heizten das Ganze mit ihren Trainingsinhalten noch einmal an, verbanden Radfahrer rund um den Erdball miteinander und ermöglichten es ihnen, in virtuellen Welten

zusammen zu fahren. Für viele Sportler sind die Tage, als sie sich allein auf einem lauten klassischen Rollentrainer quälten, nur mehr eine blasse Erinnerung.

Da Radsportler und Triathleten sich gern mit anderen messen, dauerte es nicht lange, bis einige Fahrer virtuelle Rennen auf Zwift und anderen Apps organisierten. 2018 veranstalteten lokale Vereine Online-Rennserien, und Profiteams merkten, dass virtuelle Gruppenfahrten und Rennen den Fans die Möglichkeit boten, mit ihren Lieblingsprofis zu interagieren, und die Teams dadurch für Sponsoren wertvoller wurden. Seit der Einführung virtueller Rennen sind bereits deutlich mehr als eine halbe Million Menschen aus der ganzen Welt auf diese Weise gegen andere angetreten. Wenn Radsportler drinnen fahren, können sie ihre Fitness mit der einer Gruppe Gleichgesinnter – aus der ganzen Welt – vergleichen, und das zu jeder Tages- und Nachtzeit und ohne sich Sorgen um platte Reifen, Stürze oder Verkehrsunfälle machen zu müssen.

Das Interesse am Indoortraining und E-Racing stieg Anfang 2020 noch einmal sprunghaft, als eine globale Pandemie Menschen auf der ganzen Welt zwang, zu Hause zu bleiben, um die Ausbreitung eines hochansteckenden Virus zu verlangsamen. Alles, was draußen stattfand, von lokalen Gruppenausfahrten bis hin zu Profirennen, wurde abgesagt. In manchen europäischen Ländern wurde sogar Radfahren zu Freizeit Zwecken untersagt. Zwischen März und April 2020, in einer Jahreszeit, in der die Anzahl der von virtuellen Trainingsplattformen hochgeladenen Dateien gewöhnlich sinkt, stieg beim Online-Coaching-Anbieter TrainingPeaks die Anzahl der von Zwift hochgeladenen Dateien im Vergleich zum selben Zeitraum des Jahres 2019 um 500 Prozent.

Wahrscheinlich bleiben virtuelle Rennen auch in Zukunft Teil des Profiradsports. So ziehen die Veranstalter der Grand Tours in Erwägung, die Prologe auf Smarttrainern zu veranstalten, und auch die Organisatoren einiger Frühjahrsklassiker befassen sich mit der Option, virtuelle Rennen abzuhalten. Während der COVID-19-Pandemie traten Profis im Etappenrennen Zwift Tour for All gegeneinander an. Es wird sogar darüber gesprochen, E-Racing als olympische Disziplin zu etablieren. Im Profiradsport haben einige Rennen Probleme, weil sie mit anderen Sportarten um Sponsorengelder ringen. Die Kosten für die Veranstaltung eines Profirennens sind enorm und steigen immer weiter. Im Vergleich zu der Organisation von Straßensperrungen, Polizeiunterstützung, Absperrgittern, der Miete mobiler

Toiletten und allem anderen, was zu einer Vor-Ort-Veranstaltung gehört, sind die Produktionskosten für virtuelle Rennen ziemlich gering. Zugegebenermaßen ist es nicht dasselbe wie draußen, wo Fans am Straßenrand stehen und ihre Lieblingsfahrer anfeuern, doch das hält diejenigen, in deren Augen Online-Rennen eine Zukunft haben, nicht von der Planung ab.

Ich gehe davon aus, dass es in der nicht allzu fernen Zukunft eine Computer-App gibt, mit der sich Radsportler während eines Livestreams virtuell an die Startlinie der echten Tour de France – oder eines anderen Rennens – stellen können. Sie könnten dann zwar nicht buchstäblich im Tour-de-France-Feld mitmischen, aber sie könnten sehen, wie sie im Vergleich zu einigen der besten Radsportler der Welt in den berühmtesten Radrennen des Planeten abschneiden. Selbst wenn sie nicht lange mithalten könnten, wäre das virtuelle Mitrollen mit den Profis eine Erfahrung, die Fans von Ballsportarten niemals nachahmen könnten.

Aber genug der Tagträumerei über eine Teilnahme an der Tour de France vom eigenen Wohnzimmer aus. Sie müssen nicht an Rennen teilnehmen, um in den Genuss der Vorteile des Indoorcyclings zu kommen. Was die reine Fitness betrifft, ist das Training mit Smarttrainern manchmal effektiver als das Training im Freien. Sie können vorgefertigte Workouts absolvieren, die Sie auf Ihren Indoortrainer hochladen – ohne Straßenverkehr, Ampeln oder Hunde, die Ihnen hinterherjagen. Möchten Sie eine flache Strecke fahren oder eine Reihe von Anstiegen? Wählen Sie einfach den gewünschten Parcours aus. Kurze Tage und vereiste Straßen im Winter? Kein Problem. Nicht viel Zeit zum Fahren? Eine kurze Trainingseinheit können Sie ohne lange Anfahrt zu einer passenden Strecke zwischen andere Aktivitäten einschieben. Und wenn Sie sich gerade von einer Verletzung erholen, können Sie drinnen fahren, ohne das Risiko einzugehen, erneut zu stürzen. Mit manchen Apps kann man während des Trainings mittlerweile sogar mit seinem Coach oder anderen Fahrern kommunizieren. Indoorcycling ist so praktisch und attraktiv geworden, dass manche Sportler reine Indoor-Radfahrer geworden sind, die nur zu besonderen Gelegenheiten draußen fahren.

Es gab nie einen besseren Zeitpunkt, um mit dem Indoortraining zu beginnen oder es als Ergänzung zum Training draußen auf der Straße zu nutzen. Und die Technologie, die Konnektivität, die Community, die Möglichkeiten und die Attraktivität des E-Racing werden sich noch deutlich weiterentwickeln. Doch in diesem

Buch werde ich mich nicht weiter hoffnungsvollen Tagträumen hingeben. Stattdessen möchte ich Ihnen näherbringen, was Sie über Indoortraining wissen müssen, damit Sie es optimal nutzen – und Spaß dabei haben. Dabei hoffe ich, viele Ihrer Fragen über Indoorcycling zu beantworten, darunter Aspekte wie:

- Wie bringe ich Indoor- und Outdoor-Fitness unter einen Hut?
- Gibt es physiologische Unterschiede zwischen Indoorcycling und dem Radfahren auf der Straße?
- Welches Equipment und welche Technik brauche ich, um drinnen zu fahren?
- Wie sollte meine Indoor-Trainingsumgebung aussehen?
- Wie kann ich Indoortraining zielführend mit draußen auf der Straße stattfindenden Rennen oder anderen Veranstaltungen kombinieren?
- Sollte mein Training anders geplant sein, je nachdem, ob ich drinnen oder draußen fahre?
- Wie beginne ich am besten mit virtuellen Gruppenfahrten oder E-Racing?
- Welche Einheiten kann ich drinnen absolvieren, um meine Trainingszeit bestmöglich zu nutzen?

Sind Sie bereit fürs Indoorcycling? Legen wir los!

WARUM DRINNEN RAD FAHREN?

Mehr Radfahrer denn je werden Teil der Indoorcycling-Bewegung. Erfahrene Outdoor-Radsportler verschlägt es zum Training nach drinnen ins Warme und Trockene. Einsteiger werden auf dem Indoortrainer so fit und selbstbewusst, dass sie auch an Outdoor-Veranstaltungen und Gruppenausfahrten teilnehmen können. Und beruflich oder familiär stark eingespannte Radfahrer, die sich schon von der Vorstellung verabschiedet hatten, fit und leistungsfähig zu sein, entdecken eine Möglichkeit, wieder die Sportler zu werden, die sie sein möchten. Dieses Buch ist für alle diese Athleten, aber ebenso für reine Indoor-Radsportler, die das Beste aus sich herausholen möchten, ohne die Ambition oder den Wunsch, draußen zu fahren.

Vor nicht allzu langer Zeit tat ich noch mehr oder weniger alles, um Indoor-Einheiten zu vermeiden. Meine starke Abneigung rührte aus den Jahrzehnten in der Frühzeit des Indoorcyclings her, aus Wintern, die ich damit verbrachte, in einem feuchten Keller oder einer kalten Garage an die Wand zu starren oder auf Videos von alten Tour-de-France-Etappen. Auch das Equipment wirkte mittelalterlich. Entweder bestand es aus einfachen Rollen, die mit einem Gummiriemen verbunden waren, oder aus einer Vorrichtung, die an irgendetwas zwischen Schraubstock und Dauerschraube erinnerte und in die man die Hinterachse gnadenlos hineinzwängte. Indoortraining war der letzte Ausweg, nicht die erste Wahl.

Seitdem hat sich viel verändert, und wir befinden uns nun im goldenen Zeitalter des Indoorcyclings. Das gesamte Indoorcycling-Ökosystem hat sich gewandelt. Wo einst Isolation war, gibt es jetzt eine weltweite Community. Wo einst Langeweile war,

ist nun Unterhaltung und Kurzweil. Und was für leistungsorientierte Radsportler vielleicht am wichtigsten ist: Die einstige Unsicherheit bezüglich der beim Indoortraining erbrachten Leistung ist datengestützter Gewissheit gewichen.

Zu Beginn des Jahres 2020 wurde Indoorcycling durch sehr unglückliche Umstände außerdem noch einmal deutlich attraktiver. Als sich ein neues Coronavirus (COVID-19) weltweit verbreitete, wurde Gesellschaften allerorten bewusst, dass Isolierung und ein Abflachen der Kurve die besten Möglichkeiten darstellten, die Übertragung des Virus zu verlangsamen und eine Überforderung der Gesundheitssysteme zu verhindern. Ganze Länder ordneten an, dass Bürger möglichst zu Hause bleiben sollten, ließen nur die Öffnung lebensnotwendiger Geschäfte zu, schlossen Schulen und Universitäten und schränkten nichtessenzielle Reisen ein. In Italien und Spanien war Radfahren zeitweise nur als Transportmittel erlaubt. In den USA waren Gruppenausfahrten und alle Ausdauersport-Events verboten.

Die US-Bürger wurden jedoch ermutigt, draußen spazieren zu gehen, zu wandern, zu laufen und Rad zu fahren, und viele befreiten ihre alten Fahrräder in der Garage vom Staub und fuhren nach Jahren erstmals wieder Rad. Etliche Fahrradläden verzeichneten steigende Umsätze, und die Hersteller von Indoortrainern sowie die Anbieter von Indoorcycling-Apps erlebten einen gigantischen Nachfrage-Boom. Viele Radsportler und Triathleten entdeckten Zwift, The Sufferfest, TrainerRoad, Road Grand Tours (RGT Cycling), Rouvy, Bkool und andere Indoorcycling-Apps für sich, mit denen sie weiterhin wattgesteuert trainieren, die Vorteile von Smarttrainern nutzen und mit anderen Sportlern in ihrer Community in Verbindung bleiben konnten.

In den folgenden Kapiteln werde ich Ihnen zeigen, wie Sie sportwissenschaftliche Erkenntnisse, das neueste Indoorcycling-Equipment, innovative Technologien und Ihre sportlichen Ziele und Eigenheiten in Einklang miteinander bringen können, um ein schnellerer und besserer Radsportler zu werden. Ich möchte Sie dadurch nicht von der Straße, der Bahn oder dem Trail holen, sondern vielmehr Ihre Leistungsfähigkeit verbessern, wo auch immer Sie fahren. Zudem ist es wichtig, Indoorcycling als eigene Disziplin zu verstehen und nicht immer nur als Alternative oder Vorprogramm zum Radfahren im Freien.

Ein großer Teil dieses Buchs wird Ihnen beibringen, wie Sie eine Indoorcycling-Phase oder -Saison planen sollten, um Ihre sportlichen Ziele zu erreichen. Denn um

Ihre Leistungsfähigkeit auf dem Rad oder Ihre allgemeine Fitness effektiv zu steigern, benötigen Sie einen Plan, der Sie zu neuen Leistungsspitzen führt. Ein durchdachter, strukturierter Trainingsplan und eine Sammlung geeigneter Trainingseinheiten sind die Werkzeuge, die Ihnen dabei helfen.

WARUM DRINNEN RAD FAHREN?

Heutzutage gibt es so viele gute Gründe, drinnen zu fahren. In der Tat haben die unzähligen völlig unterschiedlichen Sportler in aller Welt, die Indoorcycling betreiben, auch ebenso unterschiedliche Gründe dafür. Einsteiger entdecken interaktive Indoorbikes und Programme wie Peloton® oder harte Indoorkurse wie SoulCycle für sich. Amateurradsportler und -triathleten integrieren ganzjährig strukturierte Indoor-Einheiten in ihre Trainingspläne – nicht nur, wenn das Wetter nicht mitspielt. Elite- und Profisportler nutzen die Vorhersehbarkeit, Regulierbarkeit und Sicherheit des Indoortrainings, um sich auf Rennen auf der ganzen Welt vorzubereiten. Immer mehr Sportler nutzen Smarttrainer und Online-Apps, um in E-Cycling-Rennen anzutreten und virtuell gegen echte Konkurrenten aus der ganzen Welt zu fahren – in ganz neuen, von Software-Entwicklern erschaffenen Welten. All diese Sportler haben ihre eigenen Motive oder Begleitumstände, die sie drinnen fahren lassen. In vielen Fällen ist Indoorcycling nicht nur eine Alternative zum Fahren im Freien, sondern die bessere Wahl.

ZEITMANAGEMENT

Falls es so scheint, als würde sich die Erde schneller drehen und Sie müssten mehr in Ihrem Kalender unterbringen als je zuvor – willkommen in der Erwachsenenwelt des 21. Jahrhunderts. Beinahe jeder Amateurradsportler oder -triathlet, mit dem ich zusammenarbeite, hat nur begrenzt Zeit. Wenn Sie Ihren Lebensunterhalt nicht als Profisportler verdienen, müssen Sie sich Zeit für Ihre Arbeit und für Ihren Sport nehmen.

Damit nicht genug. Neben der Arbeit oder dem Sport müssen Sie auch Beziehungen pflegen. Ihr Ehepartner oder Ihre Ehepartnerin, Ihr Lebensgefährte oder Ihre Lebensgefährtin, Ihre Kinder und Ihre Freunde sind auf lange Sicht für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden wichtig und bilden auch einen wesentlichen Teil des

Unterstützungssysteme für Sie als Sportler. In ähnlicher Weise, wie Trainingsbelastung durch angemessene Erholung ausgeglichen werden muss, müssen Sie auch die Zeit und den Einsatz, die Sie dem Training widmen, durch die Pflege von Beziehungen ausgleichen, die Ihnen helfen, die Trainingszeit überhaupt verfügbar zu machen.

Zeit für Ihre Prioritäten

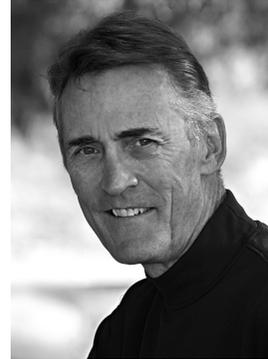
Angesichts all der miteinander konkurrierenden Prioritäten in unserem Leben ist Zeit eine kostbare Ressource. Indoortraining kann vorteilhaft sein, weil es so zeit-effizient ist. Sie müssen nicht erst lange hin- und herüberlegen, welche Kleidungs-schichten Sie beim aktuellen Wetter am besten tragen sollten. Sie müssen nicht alles nach dem einen fehlenden Armling durchsuchen (einer fehlt irgendwie immer...). Sie müssen nicht darüber nachdenken, welche Strecke zu den Zielen Ihrer Trainingseinheit passt. Je nach Ihrem Indoor-Setup kann das Equipment jederzeit für Sie bereitstehen. Sie müssen nur eine Radhose anziehen, in die Radschuhe schlüpfen und in die Pedale einklicken - schon können sie loslegen.

Konzentration auf die Ausführung der Trainingseinheit

Radsportler und Triathleten, die an Wettkämpfen teilnehmen, tun dies draußen (auch wenn E-Cycling die Möglichkeit bietet, drinnen gegen andere anzutreten), und die Trainingseinheiten, mit denen sie ihre Fitness steigern, verlangen Konzentration. Aber können Sie bei einem hochintensiven Intervall wirklich alles geben, wenn Sie auf der Straße trainieren, oder müssen Sie sich im Freien nicht immer ein bisschen zurückhalten und sich auch auf Autos, Kinder, Hunde, Kurven und Stoppschilder fokussieren? Drinnen können Sie lange Intervalle garantiert ohne Unterbrechungen durchführen. Sie können lange in einer aerodynamischen Position bleiben, was der Schlüssel ist, um sich an die Position zu gewöhnen, damit Sie sowohl aerodynamisch auf dem Rad sitzen, als auch eine hohe Leistung aufs Pedal bringen. Und wenn Sie möchten, können Sie in die Pedale treten, bis Ihnen schwarz vor Augen wird und Sie vollkommen außer Atem sind, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, in den Verkehr zu geraten oder von der Straße abzukommen. Allgemein gilt: Je mehr Fokus Ihre Trainingseinheit verlangt, desto besser ist es, sie drinnen zu absolvieren. In den heimischen vier Wänden können Sie perfekt Ihren Motor aufbauen, und draußen können Sie die Fahrtechnik erlernen, die Sie brauchen, um ihn voll auszunutzen.

DIE AUTOREN

Joe Friel treibt schon sein ganzes Leben lang Sport und hat einen Masterabschluss in Sportwissenschaft. Seit 1980 betreut er Amateur- und Profithleten in vielen Sportarten und tauscht sich mit ihnen aus. Seine Erfahrung als Trainer und seine Forschung führten dazu, dass er 1999 zusammen mit seinem Sohn Dirk Friel und seinem Freund Gear Fisher das Unternehmen TrainingPeaks.com gründete.



Inzwischen konzentriert sich Joe Friel nicht mehr in erster Linie auf die Betreuung von Athleten, sondern darauf, die nachrückende Trainergeneration aus verschiedenen Sportarten mit bewährten Ansätzen zur Wettkampfvorbereitung von Ausdauerathleten vertraut zu machen. Diese Arbeit führt ihn regelmäßig zu Coaching-Seminaren in aller Welt. Außerdem berät er Unternehmen aus der Sport- und Fitnessbranche und die nationalen olympischen Komitees vieler Länder. Seine *Trainingsbibeln* für Radsportler und Triathleten werden von mehreren nationalen Sportverbänden in der Trainerausbildung eingesetzt.

Joe Friels Trainingsphilosophie und -methodik ist im Laufe von mehr als 40 Jahren entstanden und beruht auf seinem intensiven Interesse für sportwissenschaftliche Forschung ebenso wie auf seiner Erfahrung als Trainer von Hunderten Athleten mit ganz unterschiedlichen Leistungsprofilen. Seine Ansichten zum Training im Ausdauersport sind weltweit gefragt und wurden in Magazinen und Zeitungen wie *VeloNews*, *Bicycling*, *Outside*, *Runner's World*, *Women's Sports & Fitness*, *Men's Fitness*, *Men's Health*, *American Health*, *Masters Sports*, *New York Times*, *Triathlete* und vielen anderen veröffentlicht. Weiterführende Informationen zum Thema Training und die Möglichkeit zur direkten Kontaktaufnahme finden Sie über seinen Blog (joeffrielsblog.com) oder wenn Sie ihm unter [@jfriel](https://twitter.com/jfriel) auf Twitter folgen.

Jim Rutberg ist der Inhaber von Rutberg Communications und seit mehr als 20 Jahren Sportler, Trainer und Content Creator mit den Schwerpunkten Outdoor-sport, Ausdauersport-Coaching und Radsportveranstaltungen. Außerdem ist er als Mediendirektor und Trainer bei CTS tätig und verfasste gemeinsam mit Chris Carmichael gleich mehrere Bücher: *The Ultimate Ride*, *Chris Carmichael's Food for Fitness*, *Chris Carmichael's Fitness Cookbook*, *The Carmichael Training Systems Cyclist's Training Diary*, *5 Essentials for a Winning Life*, *The Time-Crunched Cyclist* und *The Time-Crunched Triathlete (Triathlon – Wettkampf-Fitness in 8 Stunden pro Woche)*. Zudem ist er Co-Autor von *Training Essentials for Ultrarunning*, das zusammen mit Jason Koop entstand. Seine unzähligen Web- und Zeitschriftenartikel erschienen u. a. in *Bicycling*, *Outside*, *Men's Health*, *Men's Journal*, *VeloNews* und *Inside Triathlon*. Jim Rutberg hat einen Bachelorabschluss in Sportwissenschaft von der Wake Forest University und war früher selbst Radrennfahrer in der Elite-Kategorie. Heute lebt er mit seiner Frau Leslie und ihren gemeinsamen Söhnen Oliver und Elliot in Colorado Springs im US-Bundesstaat Colorado.



EBENFALLS VON JOE FRIEL ERSCHIENEN IM COVADONGA VERLAG:

Die Trainingsbibel für Radsportler	ISBN 978-3-95726-035-2
Die Trainingsbibel für Triathleten	ISBN 978-3-95726-018-5
Schnell und fit ab 50	ISBN 978-3-95726-006-2
Going Long (Triathlontraining Langdistanz)	ISBN 978-3-936973-55-6
Das Trainingstagebuch für Radsportler	ISBN 978-3-936973-40-2

VOM EINSAMEN SUMMEN eines Smarttrainers im Keller bis hin zum lebhaften Soundtrack schweißtreibender Studiokurse und turbulenter Online-Rennen: Indoorcycling hat sich dank neuer Technologien in eine höchst unterhaltsame, effektive und interaktive Art zu trainieren verwandelt, die immer mehr Radfahrer, Triathleten und Sport-Enthusiasten begeistert.

Drinnen Rad zu fahren, kann sich als Direktverbindung erweisen, um rasch und effektiv an Fitness zuzulegen, Gewicht zu verlieren und mehr Watt auf die Pedale zu bringen – aber nur, wenn Sie klug trainieren. In RIDE INSIDE geleitet Sie der renommierte Radsport- und Triathlon-Coach Joe Friel durch die Fallstricke des Indoortrainings und zeigt Ihnen, wie Sie in der heimischen »Pain Cave« das meiste aus Ihrer Zeit im Sattel machen.

Vermeiden Sie die allzu häufigen Plateaus in der sportlichen Entwicklung und erzielen Sie über die ganze Trainingssaison hinweg Fortschritte.

Bestimmen Sie die korrekten **WATT- & HERZFREQUENZ-ZONEN** für Ihre Trainingseinheiten.

ÜBERFÜHREN Sie Indoor-Fitness ohne Verluste in Outdoor-Leistungen.

Nutzen Sie **NEUESTE TRAININGS-TECHNOLOGIEN** auf die richtige Weise – damit Apps, Kurse, Indoorbikes und -trainer Sie weiterbringen und nicht auslaugen.

Bestreiten Sie **VIRTUELLE RENNEN UND GRUPPENFAHRTEN** auf Plattformen wie Zwift, RGT oder Peloton® und werden Sie Teil einer weltweiten Online-Community.

Ganz gleich, ob Sie das ganze Jahr über drinnen fahren oder nur an einigen Schlechtwetter-Tagen: Mit Indoorcycling können Sie Ihre Fitness sehr effektiv weiterentwickeln und bewahren, sofern Sie durchdacht trainieren und die aktuellen Geräte und Apps richtig einzusetzen verstehen.

JOE FRIEL ist ein international anerkannter Ausdauertraining-Experte, der fast 40 Jahre Erfahrung als Personal Coach mitbringt. Seine revolutionäre Herangehensweise an das Training hat ihn zu einer der ersten Adressen für Elite-, Profi- und Nationalteam-Athleten auf der ganzen Welt gemacht. Seine *Trainingsbibeln* gelten als Standardwerke.

JIM RUTBERG beschäftigt sich seit mehr als 20 Jahren als Coach und Autor mit Outdoor- und Ausdauersportarten. Er hat bereits zahlreiche Bücher und Artikel über Radsport, Triathlon und Ultramarathon veröffentlicht.