

Das neue Buch von Joe Friel: »High-Performance im Radsport«

Einer der führenden Radsporttrainer der Welt und die aktuellste, umfassendste Zusammenfassung seiner Trainingsphilosophie: praxisnahe, wissenschaftlich fundierte Anleitungen und neue Ideen für die Vorbereitung auf Straßen-, Gravel- und MTB-Rennen

Joe Friel gehört zweifellos zu den angesehensten und einflussreichsten Radsporttrainern der Welt. Er hat in den vergangenen vierzig Jahren selbst zahlreiche Athletinnen und Athleten als Coach begleitet – ambitionierte Freizeitsportler ebenso wie Profis und Olympiateilnehmer. Seine »Trainingsbibeln« für Radsportler und Triathleten gelten weltweit als Standardwerke – mit weit mehr als 100.000 verkauften Exemplaren allein im deutschsprachigen Raum. Und er ist einer der Gründer von TrainingPeaks, der weltweit marktführenden Plattform zur Trainingsplanung, -dokumentation und -analyse per App und Web-Portal. Jetzt hat der amerikanische Sportwissenschaftler seine gesamte Expertise in einem neuen, umfassenden Trainingshandbuch gebündelt, um Straßenradsportlern, Gravel- und Mountainbikern zu Höchstleistungen zu verhelfen: Hobbyfahrern, die für ihr erstes Rennen trainieren, ebenso wie Leistungssportlern, die gegen hochklassige Konkurrenz bestehen wollen. Mit »High-Performance im Radsport« liefert Joe Friel der stetig wachsenden Gruppe von Menschen, die mit sportlichen Ambitionen aufs Rad steigen, auf 272 farbigen, reich bebilderten Seiten aktuelles, wissenschaftlich fundiertes Praxiswissen, bewährte Konzepte und neue, teils überraschende Ideen und Ansätze, um ihr Training auf ein höheres Niveau zu heben und in ihren Rennen Topleistungen zu erreichen.

Um Missverständnissen vorzubeugen: Der Begriff »High-Performance« bezieht sich für Joe Friel nicht allein auf Athleten, die sich auf Weltklassenniveau messen, sondern orientiert sich stets an individuellen Voraussetzungen: »Wenn du dir ein hohes Wettkampfziel setzt – ein für dich hohes Ziel – und eine Leistung erbringst, mit der du dieses Ziel erreichst, dann bist du in meinen Augen ein High-Performance-Athlet«, schreibt er in der Einleitung seines neuen Buches und zeigt seinen Leserinnen und Lesern dann, dass es zwar herausfordernd ist, erfolgreich für Radrennen zu trainieren, aber nicht notgedrungen kompliziert sein muss.

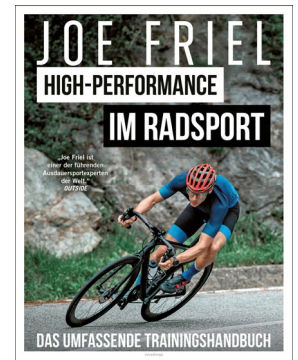
Jeder kann ein High-Performance-Radsportler sein

In »High-Performance im Radsport« nimmt Joe Friel seine Leserinnen und Leser an die Hand, um gemeinsam mit ihnen Schritt für Schritt ein Trainingsprogramm zu entwerfen, das ihre jeweiligen Wettkampfziele und Bedürfnisse berücksichtigt und sie zu Topleistungen in ihren wichtigen Rennen führt. Insbesondere zeigt er ambitionierten Radfahrern auf leicht verständliche, gut nachvollziehbare und motivierende Weise:

- wie sie das für einen erfolgreichen Wettkampf erforderliche Maß an Ausdauer, Kraft, technischen Skills, aerober Kapazität, Stehvermögen und Sprintleistung sowie ein robustes High-Performance-Mindset entwickeln.
- wie sie das Mysterium der Intensität durchschauen, ihre Trainingszonen mit vertretbarem Aufwand und zugleich hinreichender Präzision bestimmen und auf dieser Basis maßgeschneiderte Trainingseinheiten für sich planen.
- wie sie im Trainingsalltag die richtige Balance zwischen Belastung und Ruhe wahren.

Kein Trainingsplan ist in Stein gemeißelt

Illustriert durch viele Beispiele aus der Praxis und untermauert durch wissenschaftliche Studien legt Joe Friel in »High-Performance im Radsport« seine entscheidenden Thesen dar: Dass im Radsport die Konsistenz des Trainings der Schlüssel zu allem ist. Dass Athleten mit einem fertigen Trainingsplan von der Stange nur selten wirklich geholfen ist und zudem



Joe Friel:

High-Performance Im Radsport

*Das umfassende
Trainingshandbuch*

Covadonga Verlag, 2025
ISBN 978-3-95726-102-1

Broschur;
272 Seiten im Format
24,6 cm x 18,9 cm;
mit zahlreichen Abbildungen;
komplett in Farbe

Ladenpreis:
EUR 26,80 [DE]
EUR 27,60 [AT]

erscheint:
30. Oktober 2025

auch als E-Book erhältlich
(ISBN 978-3-95726-103-8)

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

kein Plan in Stein gemeißelt sein darf. Dass es vielmehr gilt, die erzielten Fortschritte genau im Blick zu behalten und jederzeit bereit zu sein, Änderungen am Trainingsprogramm vorzunehmen. Und dass sich die erhofften Resultate nur einstellen, wenn man darauf achtgibt, ausreichend erholt in die wichtigen Einheiten und Rennen zu gehen.

Auf dieser Basis liefert er dann praxiserprobte Antworten und Ideen für die vielen Fragen und Unsicherheiten, die Radsportlerinnen und -sportler in der langfristigen und unmittelbaren Wettkampfvorbereitung umtreiben: Welche physiologischen Trainingseffekte sind von Einheiten niedriger und hoher Intensität genau zu erwarten? Wie sollte deren Verhältnis im Saisonverlauf aussehen? Auf welche Daten und Metriken sollte man den Fokus richten, um die Entwicklung der eigenen Trainings- und Wettkampffähigkeit zu beurteilen? Wie geht man mit krankheits- oder berufsbedingt versäumten Trainingseinheiten um? Welche Übungsprogramme zahlen sich im Krafttraining aus? Wie bringt man Ernährung und Training sinnvoll in Einklang? Welche Abläufe haben sich für das Tapering bewährt? Was sollte die Nachbereitung und Analyse der Rennen sinnvollerweise umfassen?

Aus der Trainingspraxis für die Trainingspraxis

Überhaupt zeichnet große Praxisnähe das neue Werk des amerikanischen Radsporttrainers aus. So beginnt jedes der neun Kapitel mit der Vorstellung eines Sportlers oder einer Sportlerin, die in der Vergangenheit von Joe Friel gecoacht wurden und deren Geschichten repräsentativ für das jeweilige Thema sind und einen Einblick vermitteln, wie und mit welchem Erfolg die Kapitalinhalte in den betreffenden Fällen umgesetzt wurden. Um die Praxis noch mal aus anderer Perspektive zu beleuchten und so das Verständnis komplexer Zusammenhänge zu erleichtern, umfasst jedes Kapitel zudem einen Gastbeitrag aus der Feder führender Expertinnen und Experten zu einem der angesprochenen Schlüsselthemen: Dr. Andrew Kirkland (Trainer-Auswahl), Paraic McGlynn (Bikefitting), Alan Couzens (Low Intensity Training), Dr. Stephen Seiler (Polarisiertes Training), Dirk Friel (Datenanalyse), Marco Altini (Herzfrequenzvariabilität), Rob Griffiths (Mentaltraining), Prof. Louise Burke (Sporternährung) und Trevor Connor (Warm-up).

Die Arten von Events, bei denen »High-Performance im Radsport« helfen kann, sind insbesondere Straßen- und Rundstreckenrennen, Etappenrennen, Zeitfahren, Gravelrennen, Cross-Country-MTB-Rennen, Cyclocross-Rennen und virtuelle Rennen. Andere Herausforderungen, für die dieses Buch hilfreich sein könnte, obwohl die Empfehlungen diesbezüglich weniger spezifisch ausfallen, sind Ultradistanz-Radrennen, Bahnradrennen, Gran Fondos, Brevets und private Langdistanzausfahrten. Auch Triathleten und Duathleten können von der Lektüre profitieren.

Der Autor: Joe Friel hat einen Masterabschluss in Sportwissenschaften und im Laufe der vergangenen vier Jahrzehnte zahllose Athleten als Trainer begleitet – Anfänger ebenso wie Profis und Olympiateilnehmer. Er ist Autor vieler erfolgreicher Sachbücher und Ratgeber zum Thema Ausdauersport, von denen mehrere auch ins Deutsche übersetzt wurden, darunter »Schnell + fit ab 50« und seine Bestseller »Die Trainingsbibel für Radsportler« und »Die Trainingsbibel für Triathleten«. Ebenso verfasst er regelmäßig Fachbeiträge für Magazine wie *VeloNews*, *Bicycling*, *Triathlete* und *220 Triathlon*. Im Jahr 1999 gründete Joe Friel zusammen mit seinem Sohn Dirk und dem engen Freund Gear Fisher das Unternehmen TrainingPeaks.com, das heute als weltweit führender Anbieter von Trainingssoftware für Ausdauerathleten gilt. WorldTour-Teams im Radsport vertrauen ebenso auf die Dienste und Lösungen von TrainingPeaks wie namhafte Trainer aus diversen Sportarten und einige der besten Athleten der Welt. Joe Friel lebt und trainiert in Sedona, Arizona.

Der Verlag: Die Lust am schnellen Radfahren. Abenteuer auf zwei schmalen Reifen. Die Faszination und die Geschichte(n) großer Radrennen, 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 seit mehr als 20 Jahren sein Augenmerk legt. Zuletzt erschienen im Verlagsprogramm unter anderem: »Nach Gefühl – Ein Radsportleben« von Tom Dumoulin, »Von Menschen, die träumen« von Guillaume Martin-Guyonnet, »Endure« von Alex Hutchinson, »Die Trainingsbibel für Triathleten« von Joe Friel, »Der Plan – Wie Jumbo-Visma das beste Radsportteam der Welt wurde« von Nando Boers, »Rennracker Robbie bei der Tour de France« von Birgit Hasselbusch und »Das neue Grand Tour Kochbuch« von Hannah Grant. Mehr unter: www.covadonga.de