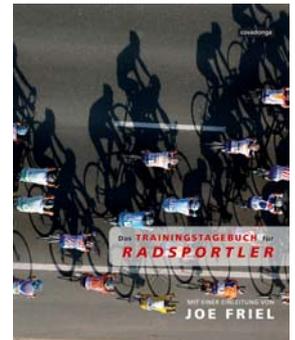


Ideale Weihnachtsgeschenke für aktive Radsportler und Triathleten

Bielefeld, Oktober 2008 – In den USA sind sie seit geraumer Zeit ein Renner, der immer wieder neu aufgelegt und aktualisiert wird: Zahllose Radsportler und Triathleten aller Leistungsklassen schwören auf die Trainingstagebücher, die der renommierte Sportwissenschaftler Joe Friel zusammen mit den Redakteuren der Fachmagazine „VeloNews“ und „Inside Triathlon“ entwickelt hat. Denn auf rund 260 Seiten finden Ausdauerathleten in diesen praktischen Spiralbüchern neben einer leicht verständlichen Einführung in die strukturierte Trainingsdokumentation eine Vielzahl durchdachter Vorlagen und Formulare, um alle Workouts und Wettkämpfe eines Jahres gebündelt und in übersichtlicher Form zu planen, zu protokollieren und auszuwerten. Davon können nun auch die vielen begeisterten Rennradfahrer, Mountainbiker und Triathleten hierzulande profitieren. Denn ab sofort sind die hilfreichen Trainingsbegleiter von Joe Friel in einer deutschsprachigen Version erhältlich. Als perfekte Geschenke für aktive Radsport- und Triathlon-Liebhaber – sogar für all jene, die eigentlich eher zu den Lesemuffeln zählen.

„Ist es im Hinblick auf meine Saisonziele angebracht, das Training nun zu forcieren?“ „Sollte ich mich lieber ein paar Tage etwas mehr zurückhalten, um meinen Körper nicht zu sehr zu strapazieren?“ „Wie habe ich mich eigentlich im Vorfeld meiner richtig gut bzw. schlecht gelaufenen Wettkämpfe ernährt?“ „Welche Abläufe haben sich im Hinblick auf die Dauer, Inhalte und Intensitäten meiner Workouts in der Vergangenheit bewährt?“ „War ich im letzten Jahr zu dieser Zeit nicht schon viel weiter?“ „Ist es vielleicht mal wieder Zeit für einen Besuch im Fitness-Studio?“ „Worauf genau sollte ich mich heute konzentrieren, wenn ich mich nach Feierabend aufs Rad setze?“ Auch Hobby-Radsportler und -Triathleten sehen sich ständig mit nagenden Zweifeln und schwierigen Entscheidungen konfrontiert. Und es mangelt nicht an Trainingsliteratur, die ihnen brauchbare Hinweise geben kann. Wirkliche Antworten auf ihre Fragen aber finden sie nur in Werken, die sie höchst persönlich verfasst haben: in ihren Trainingstagebüchern.

Natürlich tut es auch dem Ego des Freizeit-Merckx und Hobby-Al-Sultan einfach gut, wenn er jederzeit nachschlagen kann, was er geleistet hat. Vor allem aber erweist sich ein sorgfältig geführtes Trainingstagebuch als eine Schatztruhe voller wertvoller Informationen, will ein Radsportler oder Triathlet allmählich besser werden – oder jenseits der vierzig das Leistungsniveau möglichst lange halten. Denn die Frage des richtigen Trainings ist leider nur zum Teil eine Wissenschaft, sondern in erster Linie eine Kunst. Es



Joe Friel:

**DAS
TRAININGSTAGEBUCH
FÜR RADSPORTLER**
ISBN 978-3-936973-40-2

**DAS
TRAININGSTAGEBUCH
FÜR TRIATHLETEN**
ISBN 978-3-936973-41-9

Spiralbücher,
jeweils 264 Seiten

Ladenpreis:
EUR 16,80 [D]
EUR 17,30 [A]
SFr 30,30

erscheint:
Oktober 2008

Pressekontakt:
Covadonga Verlag
Rainer Sprehe
Spindelstr. 58
33604 Bielefeld
Fon: 0521/5221792
Fax: 0521/5221796
E-Mail: rs@covadonga.de

**Bitte denken Sie nach
erfolgter Rezension an
ein Belegexemplar.
Herzlichen Dank.**

gibt keine Patentrezepte, keine „One fits all“-Trainingsprogramme. Jeder hat ganz individuelle Voraussetzungen und Ziele, jeder reagiert ganz anders auf Trainingsreize. Und was für einen ganz persönlich funktioniert, lässt sich am besten herausfinden, wenn man alle Wettkämpfe und Trainingseinheiten in einheitlicher Weise dokumentiert hat: Kilometer, Zeiten, Strecken, Höhenmeter, Pulswerte, Ernährung, Stressfaktoren, Besonderheiten, subjektive Einschätzungen, etwaige Zipperlein.

Mit dem „Trainingstagebuch für Radsportler“ und dem „Trainingstagebuch für Triathleten“ liefern Joe Friel und der Covadonga Verlag im handlichen Format alle erforderlichen Hilfsmittel für eine umfassende und durchdachte Trainingsdokumentation:

- eine Einführung in die professionelle Trainingsplanung und -dokumentation durch den Autor der populären „Trainingsbibeln“,
- einen Jahrestrainingsplan, um die Saisonhöhepunkte zu terminieren und auf dieser Grundlage die einzelnen Trainingsphasen festzulegen,
- einen Wochenplaner, in dem sich im Vorfeld festlegen lässt, wie sich die Trainingsstunden und -inhalte im Saisonverlauf entwickeln sollen,
- das eigentliche Trainingstagebuch: Ein 52-Wochen-Kalender, in dem sich Tag für Tag die vorgesehenen und absolvierten Trainingseinheiten dokumentieren lassen – ebenso wie alle relevanten Aspekte, die laufend zu beobachten sind, um ein drohendes „Übertraining“ zu vermeiden (Gewicht, Schlaf, Erschöpfung, Stress, Schmerzen),
- Vorlagen, um die Entwicklung der wöchentlichen und monatlichen Trainingsintensitäten und -umfänge in anschaulichen Grafiken darzustellen,
- Formulare zur Dokumentation von Test- und Wettkampfergebnissen,
- Fragebögen, mit denen sich die individuellen Rad-Einstellung exakt kartieren lässt,
- eine Checkliste für den Wettkampf.

Beide Trainingstagebücher von Joe Friel erweisen sich als ideale Ergänzung zu den mittlerweile auch im deutschsprachigen Raum als Standardwerke etablierten „Trainingsbibeln“ desselben Autors, tun aber selbstverständlich auch im Zusammenspiel mit allen anderen Trainingsratgebern und -plänen sehr gute Dienste.

Der Autor

Als Coach, Berater und Autor zählt Joe Friel seit vielen Jahren zu den weltweit angesehensten Experten für das Training von Ausdauersportlern. Insbesondere seine mittlerweile auch auf Deutsch erhältlichen „Trainingsbibeln“ für Radsportler und Triathleten gelten international als Standardwerke. Weiterführende Informationen und ein ständig mit neuen Tipps und Anregungen gefülltes Blog finden sich unter www.TrainingBible.com.