

Richtig trainieren mit Smartrainern, Zwift & Co.

Indoorcycling hat sich dank neuer Technologien längst von einer Schlechtwetter-Notlösung zu einer höchst attraktiven und effektiven Trainingsform für Radsportler und Triathleten gemausert: Jetzt hat »Trainingsbibel«-Autor Joe Friel den ultimativen Ratgeber für das Training mit Indoorbikes, Smart- und Rollentrainern geschrieben

Bielefeld, Dezember 2020 – Vom einsamen Summen eines Smartrainers 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 wirksam an Fitness zuzulegen, Gewicht zu verlieren und mehr Watt auf die Pedale zu bringen – sofern es denn gelingt, durchdacht und zielgerichtet zu trainieren und die neuen Geräte und Apps mit Augenmaß einzusetzen. In »RIDE INSIDE«, seinem neuen »Trainingshandbuch Indoorcycling«, geleitet der renommierte Radsport- und Triathlon-Coach Joe Friel seine Leser durch die Fallstricke des Indoortrainings und zeigt ihnen, wie sie in der heimischen »Pain Cave« das meiste aus der Zeit im Sattel machen.

Schlechtes Wetter, Geschäftsreisen, Gefahren im Straßenverkehr oder ganz aktuell die Kontaktbeschränkungen in Zeiten der Corona-Pandemie: Es gibt zig Gründe, das Radtraining drinnen zu absolvieren. Aber obschon Indoor-Einheiten prinzipiell die perfekte Kontrolle über die Trainingsbedingungen ermöglichen, gelingt es vielen Fahrern in der Praxis nicht, ihre Rollen- und Smartrainern, Studio- und Online-Kurse, Apps und E-Cycling-Plattformen effektiv im Sinne ihrer Trainingsziele zu nutzen.

»RIDE INSIDE« liefert Radsportlern und Triathleten nun einen intelligenten Leitfaden, wie man moderne Trainingskonzepte erfolgreich auf das Indoorcycling anwendet und den idealen Nutzen aus jeder einzelnen Indoor-Einheit zieht. Ob reine Fitness-Fahrer oder ambitionierte Leistungssportler: Alle, die zumindest hin und wieder auch drinnen trainieren möchten, erhalten mit diesem Buch praxisnahe Schritt-für-Schritt-Anleitungen für die Herausforderung des Indoortrainings: Welche physiologischen Unterschiede bestehen zwischen Indoorcycling und dem Radfahren auf der Straße? Welches Equipment ist erforderlich, um drinnen sinnvoll trainieren zu können? Wie passt man die Geräte an individuelle Bedürfnisse an? Wie überwacht und steuert man die Belastung? Wie plant man sinnvolle Indoor-Workouts? Wie nutzt man Zwift & Co. effektiv, um dann später auch im realen Leben mehr Power auf die Straße zu bringen?

Die Autoren: JOE FRIEL zählt als Coach, Berater und Autor seit vielen Jahren zu den weltweit angesehensten Experten für das Training von Ausdauersportlern. Insbesondere seine *Trainingsbibel für Radsportler* und seine *Trainingsbibel für Triathleten* gelten international als Standardwerke. Weiterhin erschienen von ihm im Covadonga Verlag: *Schnell + fit ab 50*, *Das Trainingstagebuch für Radsportler* und *Going Long*. Co-Autor 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.



Joe Friel
mit Jim Rutberg

RIDE INSIDE
Trainingshandbuch
Indoorcycling

Aus dem Amerikanischen
von Kristina Flemm

Covadonga Verlag, 2020
ISBN 978-3-95726-047-5

Broschur;
224 Seiten im Format
22,9 cm x 17,8 cm

Ladenpreis:
EUR 17,80 [D]

erscheint:
Dezember 2020

Auch als E-Book
erhältlich (ISBN
978-3-95726-056-7)

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