

## Das ultimative Trainingshandbuch für ambitionierte Triathleten in einer aktualisierten Neuauflage

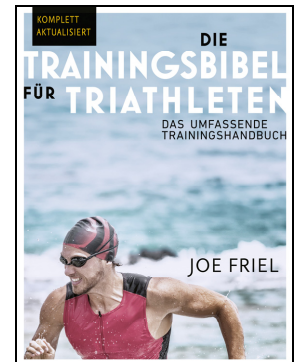
*Joe Friel hat seinen Klassiker der Trainingslehre behutsam, aber gezielt überarbeitet / Wichtige Neuerungen betreffen insbesondere den Umgang mit der Trainingsintensität*

Bielefeld, Oktober 2024 – »Die Trainingsbibel für Triathleten« ist vermutlich der weltweit meistgelesene und -verkaufte Trainings-Ratgeber zu diesem Sport. Das vom angesehenen Ausdauersport-Experten Joe Friel konzipierte und in diesem Buch erläuterte Trainingsprogramm hat in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten bereits Hunderttausenden Athleten aller Alters- und Leistungsklassen geholfen, Erfolg im Triathlon zu finden. Jetzt legt der Autor eine neue, überarbeitete Ausgabe seines internationalen Bestsellers vor – die vierte deutschsprachige Ausgabe –, in der er viele kleine, aber entscheidende Aktualisierungen vorgenommen hat, vor allem in Bezug auf die Intensität, um neue Trainingsmethoden und Erkenntnisse einzubeziehen, die Triathleten helfen, intelligenter denn je zu trainieren und noch bessere Ergebnisse zu erreichen.

Joe Friels »Trainingsbibel« liefert ambitionierten Triathleten fundiertes Detailwissen zu allen Fragen, die bei der Planung einer Saison, der Zusammenstellung einer Trainingswoche und der Vorbereitung auf den Wettkampftag zu berücksichtigen sind. Auch in dieser neuen Ausgabe leitet der Autor seine Leserinnen und Leser Schritt für Schritt an, ihr eigenes maßgeschneidertes Triathlon-Trainingsprogramm zu entwickeln, und zeigt ihnen zudem, wie sie ihre Schwimm-, Radfahr- und Lauftechnik verbessern, wie sie stets mit der effektivsten Intensität und optimalen Umfängen trainieren, wie sie aus jeder Trainingseinheit maximale Fitness ziehen, wie sie versäumte Trainingseinheiten bestmöglich nachholen, wie sie Übertraining zuverlässig vermeiden, wie sie ihren Trainingsplan an ihre Fortschritte und ihren Lebensstil anpassen, wie sie mit einem bewährten Krafttrainingsmodell zeitsparend muskuläre Ausdauer aufbauen und vieles mehr.

**Was ist neu in dieser vierten deutschsprachigen Ausgabe der »Trainingsbibel für Triathleten«?** Seit dem Erscheinen der vorangegangenen Ausgabe im Jahr 2017 haben sich der Triathlonsport und auch die Sportwissenschaft in vielerlei Hinsicht weiterentwickelt. Diese Veränderungen spiegeln sich in den Überarbeitungen und Aktualisierungen wider, die Joe Friel jetzt an seinem Klassiker der Trainingslehre vorgenommen hat. So legt diese vierte deutschsprachige Ausgabe ein verstärktes Augenmerk auf die Personalisierung von Trainingsplänen, berücksichtigt neue Technologien zur Trainingssteuerung nach Leistung, Pace und Herzfrequenz und stellt verbesserte Methoden zur Entwicklung der technischen Fertigkeiten im Schwimmen, Radfahren und Laufen vor. Weitere Neuerungen betreffen die Möglichkeiten berufstätiger und anderer zeitlich stark eingespannter Athleten, die Regeneration zu beschleunigen, sowie Erläuterungen, die in Eigenregie trainierenden Triathleten helfen, im Wust der verfügbaren Trainingsdaten jene herauszufiltern, die den entscheidenden Einfluss auf ihre Leistungsfähigkeit und Wettkampfergebnisse haben. Die umfassendsten Änderungen jedoch haben mit der permanenten Herausforderung zu tun, die Intensität der einzelnen Trainingseinheiten richtig hinzubekommen – so dass Athleten eine größere aerobe Ausdauer aufbauen und zugleich ein höheres Maß an Wettkampfbereitschaft erreichen.

**Der Autor:** Joe Friel besitzt mehr als dreißig Jahre Erfahrung als Triathlon-Coach und gilt weltweit als einer der anerkanntesten Fachleute für das Training im Ausdauersport. Als Ratgeber-Autor hat er zahlreiche Bestseller veröffentlicht, darunter auch »Schnell und fit ab 50« und »Die Trainingsbibel für Radsportler«. Joe Friel ist Gründungsmitglied der USA Triathlon Coaches Association, hält einen Master-Abschluss in Sportwissenschaften und ist mit dem Unternehmen TrainingPeaks auch als Anbieter von Trainingssoftware für Ausdauerathleten höchst erfolgreich.



Joe Friel:

### DIE TRAININGSBIBEL FÜR TRIATHLETEN

**4. überarbeitete und aktualisierte deutschsprachige Ausgabe**

aus dem Amerikanischen von Olaf Bentkämper und Rainer Sprehe

Covadonga Verlag, 2024  
ISBN 978-3-95726-096-3

Hardcover;  
344 Seiten im Format  
27,9 cm x 21,6 cm

Ladenpreis:  
EUR 27,80 [DE]  
EUR 28,60 [AT]

erscheint:  
1. Oktober 2024

auch als E-Book erhältlich  
(ISBN 978-3-95726-097-0)

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