

JOE FRIEL

DIE
TRAININGSBIBEL
FÜR RADSPORTLER



Die Trainingsbibel für Radsportler (Aktualisierte Neuaufgabe)



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Die Trainingsbibel für Radsportler (Aktualisierte Neuauflage)

Joe Friel

Die Trainingsbibel für Radsportler (Aktualisierte Neuauflage) Joe Friel

 **Download** [Die Trainingsbibel für Radsportler \(Aktualisierte ...pdf](#)

 **Online lesen** [Die Trainingsbibel für Radsportler \(Aktualisier ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Die Trainingsbibel für Radsportler (Aktualisierte Neuauflage) Joe Friel

303 Seiten

Pressestimmen

"Ein gelungenes Nachschlagewerk für alle Radsportler, die mehr aus ihrem Training machen wollen." (Tour 7 /2007) ((Tour 7 /2007))

"Die edle Aufmachung unterstreicht den Status als Standardwerk und Fundstelle profunden Wissens."

(Westfalen-Blatt, 7. Juli 2007) ((Westfalen-Blatt, 7. Juli 2007)) Kurzbeschreibung

Wie entwickelst du dich als Radrennfahrer weiter? Wie kannst du deine Kletter-, Sprint- und Zeitfahrqualitäten gezielt steigern? Wie steuerst du Trainingsintensitäten, -umfänge und -inhalte? Wie kommst du zum richtigen Zeitpunkt in Hochform? Wie setzt du Pulsuhr und Leistungsmessgerät richtig ein? Wie vermeidest du Übertraining? Was solltest du vor, während und nach einem Rennen essen? Wie beschleunigst du deine Regeneration nach einer schweren Trainingseinheit? Wie gestaltest du deine täglichen Workouts auf und abseits des Rades? Für welche Tage planst du am besten die richtig schweren, intensiven Trainingseinheiten ein? Wie trainierst du am besten in den Wochen, in denen Rennen stattfinden? All diese Fragen und noch viele mehr sind das Thema der Trainingsbibel für Radsportler. Ganz gleich, ob du von der großen Karriere träumst oder lediglich bei Jedermannrennen gut aussehen willst: Joe Friel zeigt allen Fahrern und Fahrerinnen, die ambitioniert aufs Rennrad steigen, wie sie eigenhändig ein maßgeschneidertes, ganz persönliches Trainingsprogramm kompetent entwerfen und später Woche für Woche mit anhaltender Freude umsetzen. Denn die Friel-Methode steht für ein individuelles Radsport-Training mit System, das auf modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen und dem Erfahrungswissen von Profis beruht. Für eine Methodik, mit der du deine verfügbaren Trainingszeiten intelligent ausnutzt und dann in deinen wichtigsten Rennen dein volles Potenzial abrufst. Für ein Buch, das dich über Jahre hinweg als inspirierender und motivierender Ratgeber begleiten wird. Diese grundlegend aktualisierte, erweiterte Neuauflage von Joe Friels Klassiker der Trainingslehre berücksichtigt die vielen Fortschritte, die der Radsport in jüngster Zeit gemacht hat, und liefert dir noch mehr in der Praxis bewährte Tipps und Strategien rund um die richtige Vorbereitung, Ernährung und Regeneration. So erklärt dir Joe Friel u.a.: - wie du Leistungsmessgeräte und andere technische Hilfsmittel so einsetzt, dass Erschöpfung und Übertrainingsrisiko minimal bleiben, aber Fitness und Form durch die Decke gehen.

- wie du deinen Trainingsplan im Laufe der Saison bei unvorhersehbaren Zwischenfällen anpasst, damit die Ziele dennoch erreichbar bleiben.

- wie du mit kluger Ernährung und angemessenem Krafttraining die Voraussetzungen für ungeahnte Wettkampferfolge schaffst. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Joe Friel arbeitet seit 1980 als Trainer von Ausdauersportlern. Zu seinen Schützlingen zählen zahlreiche Amateure und Profis aus aller Welt: Radsportler, Mountainbiker, Triathleten, Duathleten, Schwimmer und Läufer - darunter diverse Landesmeister, WM- und Olympiateilnehmer. Im Laufe der vergangenen zehn Jahre hat Joe Friel neben der "Trainingsbibel für Radsportler" zahlreiche weitere Bücher veröffentlicht: "Cycling Past 50", "Precision Heart Rate Training", "The Triathlete's Training Bible", "The Mountain Biker's Training Bible", "Triathlon: Going Long", "The Paleo Diet for Athletes", "Your First Triathlon" und "Total Heart Rate Training". Er hält einen Master in Sportwissenschaften sowie Trainerlizenzen der Radsport- und Triathlonverbände der USA und ist Gründer sowie ehemaliger Vorsitzender der USA Triathlon National Coaching Commission. Als Kolumnist ist er seit Jahren für die Fachmagazine "Inside Triathlon" und "VeloNews" tätig und verfasst zudem regelmäßig Beiträge für andere renommierte internationale Publikationen und Internetseiten. Joe Friel gibt laufend Seminare für Radsportler, Duathleten, Triathleten und Trainer und berät Unternehmen aus der Fitnessbranche. Darüber hinaus ist er Gründer und Geschäftsführer von Training Bible Coaching, Ultrafit Associates und Training Peaks. Seit der Saison 2007 ist er in dieser Funktion exklusiver Software-Lieferant des T-Mobile Professional Cycling Team: Alle

Fahrer, Sportlichen Leiter, Betreuer und Ärzte der Profimannschaft arbeiten mit den IT-Programmen von Training Peaks. Joe Friel war in seiner Altersklasse Triathlonmeister von Colorado sowie Duathlonmeister der Regionen Rocky Mountains und Südwest. Zudem gehörte er viele Male zu nationalen Auswahlteams und vertrat die USA mehrfach bei Weltmeisterschaften. Er nimmt regelmäßig auch an Langstreckenläufen und Radrennen teil. Er lebt und trainiert in Scottsdale, Arizona.

Download and Read Online Die Trainingsbibel für Radsportler (Aktualisierte Neuauflage) Joe Friel
#YRIXW471GLU

Lesen Sie Die Trainingsbibel für Radsportler (Aktualisierte Neuauflage) von Joe Friel für online ebook Die Trainingsbibel für Radsportler (Aktualisierte Neuauflage) von Joe Friel Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Die Trainingsbibel für Radsportler (Aktualisierte Neuauflage) von Joe Friel Bücher online zu lesen. Online Die Trainingsbibel für Radsportler (Aktualisierte Neuauflage) von Joe Friel ebook PDF herunterladen Die Trainingsbibel für Radsportler (Aktualisierte Neuauflage) von Joe Friel Doc Die Trainingsbibel für Radsportler (Aktualisierte Neuauflage) von Joe Friel Mobipocket Die Trainingsbibel für Radsportler (Aktualisierte Neuauflage) von Joe Friel EPub