

# INHALT

Vorwort von Dr. Tudor Bompa .....	9
Prolog zu dieser Ausgabe .....	10
Danksagung.....	11
Einleitung.....	13
<b>TEIL I RADSPORTTRAINING IN EIGENREGIE .....</b>	<b>17</b>
<b>Kapitel 1: Die Hingabe .....</b>	<b>19</b>
Alles beginnt mit Veränderung .....	20
Merkmale der Siegfahrer .....	21
<b>Kapitel 2: Intelligent trainieren .....</b>	<b>27</b>
Training mit System .....	28
Die zehn Gebote des Radsporttrainings .....	30
<b>TEIL II VOM LABOR AUF DIE STRASSE .....</b>	<b>37</b>
<b>Kapitel 3: Die Wissenschaft des Trainings .....</b>	<b>39</b>
Physiologie und Fitness.....	40
Trainingsreize .....	42
Erschöpfung .....	44
Die Grundprinzipien des Radsporttrainings.....	46
<b>Kapitel 4: Die Intensität .....</b>	<b>49</b>
Die Intensität messen .....	50
Wettkampf-Fitness.....	57
Mehrsystem-Training .....	59
Trainingszeit pro Trainingsbereich.....	62
Den Leistungsstand erfassen .....	63
Erschöpfung, Fitness und Form .....	66
<b>TEIL III ZIELGERICHTETES TRAINING .....</b>	<b>69</b>
<b>Kapitel 5: Auf dem Prüfstand .....</b>	<b>71</b>
Ärztliche Untersuchung .....	72
Leistungstests .....	74
Anwendung der Testergebnisse.....	80
Die Selbstbewertung .....	82
<b>Kapitel 6: Die Leistungsfaktoren .....</b>	<b>91</b>
Die Begrenzer .....	91
Die grundlegenden Leistungsfaktoren .....	92
Die erweiterten Leistungsfaktoren .....	95
Die Wettkampf-Bedeutung der Begrenzer .....	97
Das Training der Wettkampfqualitäten .....	98
Die Anforderungsbereiche .....	102
<b>TEIL IV DIE PLANUNG .....</b>	<b>107</b>
<b>Kapitel 7: Trainingsplanung für den Wettkampf .....</b>	<b>109</b>
Mögliche Trainingssysteme .....	109
Die Trainingsphasen .....	111

	Alternative Formen der Periodisierung .....	120
<b>Kapitel 8:</b>	<b>Das Trainingsjahr .....</b>	123
	Der Jahrestrainingsplan .....	124
	Änderungen am Jahrestrainingsplan .....	131
<b>Kapitel 9:</b>	<b>Die Workout-Planung .....</b>	137
	Die Workout-Kategorien im Jahrestrainingsplan .....	137
	Workouts nach Saisonphasen .....	140
	Der Wochenablauf.....	142
<b>Kapitel 10:</b>	<b>Etappenrennen .....</b>	149
	Crash-Training .....	149
	Die Trainingsplanung .....	150
	Die Wettkampfplanung .....	152
<b>Kapitel 11:</b>	<b>Die Fallstudien .....</b>	155
	Fallstudie 1: Saison mit einem Formhöhepunkt .....	155
	Fallstudie 2: Viel Zeit und viele Begrenzer .....	158
	Fallstudie 3: Drei Saisonhöhepunkte .....	161
	Fallstudie 4: Grundlagentraining im Sommer .....	164
	Fallstudie 5: Erste Erfahrungen mit Leistungsmesser .....	167
	Fallstudie 6: Radsportler im fortgeschrittenen Alter.....	171
<b>TEIL V</b>	<b>SONSTIGE TRAININGSASPEKTE .....</b>	177
<b>Kapitel 12:</b>	<b>Im Kraftraum.....</b>	179
	Der Nutzen des Kraftraumtrainings .....	179
	Der Einstieg.....	180
	Die Phasen des Kraftraumtrainings .....	182
	Periodisierung des Kraftraumtrainings .....	186
	Die richtigen Gewichte.....	186
	Weitere Überlegungen zum Kraftraumtraining.....	187
	Wellenförmige Periodisierung des Kraftraumtrainings .....	188
	Kraftraum-Übungen .....	189
	Komplextraining .....	196
<b>Kapitel 13:</b>	<b>Das Stretching .....</b>	199
	Was das Dehnen bringt .....	199
	Stretching-Modelle .....	200
	Yoga .....	201
	Stretching-Übungen für Radsportler .....	202
<b>Kapitel 14:</b>	<b>Besondere Anforderungen .....</b>	205
	Frauen .....	205
	Senioren.....	209
	Nachwuchssportler .....	215
	Anfänger .....	218
<b>Kapitel 15:</b>	<b>Das Trainingstagebuch .....</b>	223
	Trainingsplanung mit einem Trainingstagebuch.....	223
	Die Analyse .....	229
<b>Kapitel 16:</b>	<b>Die Ernährung .....</b>	233
	Lebensmittel als Energieträger .....	234
	Ernährung und Regeneration .....	243
	Die Periodisierung der Ernährung .....	245
	Das richtige Körpergewicht .....	246

Antioxidantien .....	248
Nahrungsergänzungsmittel für Sportler .....	249
<b>Kapitel 17: Mögliche Probleme .....</b>	<b>257</b>
Risiko und Rendite.....	257
Übertraining .....	259
Burnout .....	262
Krankheit.....	263
Verletzungen.....	265
<b>Kapitel 18: Die Regeneration .....</b>	<b>269</b>
Der Regenerationsbedarf .....	269
Die Periodisierung der Regeneration .....	270
Regenerationszeiten.....	272
Die Regenerationsphasen .....	272
Aktive Regeneration .....	274
Individuelle Regeneration.....	275
Regeneration in der Praxis .....	276
 Epilog .....	 277
Anhang A: Kopiervorlage Jah restrainingsplan .....	281
Anhang B: Das Workout-Menü .....	283
Anhang C: Rennbewertungsbogen.....	292
Saisonergebnis-Übersicht .....	293
Kopiervorlage Trainingstagebuch.....	294
Literaturverzeichnis .....	296
Der Autor.....	303