

INHALT

Vorwort von Dr. Tudor Bompa .....9

Prolog zu dieser Ausgabe .....10

Danksagung.....11

Einleitung .....13

  

**TEIL I      RADSPORTTRAINING IN EIGENREGIE .....17**

**Kapitel 1:    Die Hingabe .....19**

    Alles beginnt mit Veränderung .....20

    Merkmale der Siegfahrer .....21

**Kapitel 2:    Intelligent trainieren .....27**

    Training mit System .....28

    Die zehn Gebote des Radsporttrainings .....30

  

**TEIL II      VOM LABOR AUF DIE STRASSE .....37**

**Kapitel 3:    Die Wissenschaft des Trainings .....39**

    Physiologie und Fitness.....40

    Trainingsreize .....42

    Erschöpfung .....44

    Die Grundprinzipien des Radsporttrainings.....46

**Kapitel 4:    Die Intensität .....49**

    Die Intensität messen .....50

    Wettkampf-Fitness.....57

    Mehrsystem-Training .....59

    Trainingszeit pro Trainingsbereich.....62

    Den Leistungsstand erfassen .....63

    Erschöpfung, Fitness und Form .....66

  

**TEIL III     ZIELGERICHTETES TRAINING .....69**

**Kapitel 5:    Auf dem Prüfstand .....71**

    Ärztliche Untersuchung .....72

    Leistungstests .....74

    Anwendung der Testergebnisse.....80

    Die Selbstbewertung .....82

**Kapitel 6:    Die Leistungsfaktoren .....91**

    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

  

**TEIL IV     DIE PLANUNG .....107**

**Kapitel 7:    Trainingsplanung für den Wettkampf .....109**

    Mögliche Trainingssysteme .....109

    Die Trainingsphasen .....111

	Alternative Formen der Periodisierung.....	120
<b>Kapitel 8:</b>	<b>Das Trainingsjahr .....</b>	<b>123</b>
	Der Jahrestrainingsplan .....	124
	Änderungen am Jahrestrainingsplan .....	131
<b>Kapitel 9:</b>	<b>Die Workout-Planung .....</b>	<b>137</b>
	Die Workout-Kategorien im Jahrestrainingsplan .....	137
	Workouts nach Saisonphasen .....	140
	Der Wochenablauf.....	142
<b>Kapitel 10:</b>	<b>Etappenrennen .....</b>	<b>149</b>
	Crash-Training .....	149
	Die Trainingsplanung .....	150
	Die Wettkampfplanung .....	152
<b>Kapitel 11:</b>	<b>Die Fallstudien .....</b>	<b>155</b>
	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>	<b>177</b>
<b>Kapitel 12:</b>	<b>Im Krafraum.....</b>	<b>179</b>
	Der Nutzen des Krafraumtrainings .....	179
	Der Einstieg.....	180
	Die Phasen des Krafraumtrainings .....	182
	Periodisierung des Krafraumtrainings .....	186
	Die richtigen Gewichte.....	186
	Weitere Überlegungen zum Krafraumtraining.....	187
	Wellenförmige Periodisierung des Krafraumtrainings .....	188
	Krafraum-Übungen .....	189
	Komplextraining .....	196
<b>Kapitel 13:</b>	<b>Das Stretching .....</b>	<b>199</b>
	Was das Dehnen bringt .....	199
	Stretching-Modelle .....	200
	Yoga .....	201
	Stretching-Übungen für Radsportler .....	202
<b>Kapitel 14:</b>	<b>Besondere Anforderungen .....</b>	<b>205</b>
	Frauen .....	205
	Senioren.....	209
	Nachwuchssportler .....	215
	Anfänger .....	218
<b>Kapitel 15:</b>	<b>Das Trainingstagebuch .....</b>	<b>223</b>
	Trainingsplanung mit einem Trainingstagebuch.....	223
	Die Analyse .....	229
<b>Kapitel 16:</b>	<b>Die Ernährung .....</b>	<b>233</b>
	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:</b>	<b>Mögliche Probleme .....</b>	<b>257</b>
	Risiko und Rendite.....	257
	Übertraining .....	259
	Burnout .....	262
	Krankheit.....	263
	Verletzungen .....	265
<b>Kapitel 18:</b>	<b>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 Jahrestrainingsplan .....	281
	Anhang B: Das Workout-Menü .....	283
	Anhang C: Rennbewertungsbogen.....	292
	Saisonergebnis-Übersicht .....	293
	Kopiervorlage Trainingstagebuch.....	294
	Literaturverzeichnis.....	296
	Der Autor.....	303