

INHALT

»Von Rennradfahrer zu Rennradfahrer«

Vorwort von John Degenkolb, Radprofil beim Team Argos-Shimano **8**

Einleitung **10**

Rudi, der Rennradfahrer **10**

Das lernen Rennradfahrer in den einzelnen Kapiteln **11**

Kapitel 1: Basiswissen – Fitness und Training **14**

Rudis Dilemma **15**

1.1 Rennrad-Tour mit Hintergedanken – oder:
Was ist Training? **16**

1.2 Die zehn wichtigsten Trainingsprinzipien **17**

1.3 Periodisierung und Organisation von Trainingseinheiten **21**

1.4 Ermittlung von Trainingsbereichen **25**

1.5 Trainieren nach Trainingsbereichen **28**

1.6 Trainingssteuerung nach Herzfrequenz und Gefühl **30**

1.7 Training mit Leistungsmessung (Watt) **32**

Kapitel 2: Ausdauertraining – die Grundlage für den Spaß beim Rennradfahren **36**

Rudis Dilemma **36**

2.1 Ausdauer – das Fundament für Rennradfahrer **37**

2.2 Ausdauertraining für Rennradfahrer **38**

2.3 Ausdauerschwerpunkt Trainingslager **39**

2.4 Trainingslager für Daheimgebliebene **42**

2.5 Trainings-Workouts für ein Ausdauertraining **44**

2.6 Rudis Trainingsplan: zwei Beispielwochen **44**

2.7 Ausdauerrelevante Alternativen **46**

Praktische Tipps auf einen Blick **47**

Kapitel 3: Bergtraining – mehr Power am Berg **48**

Rudis Dilemma **49**

3.1 Mythos Kraft **50**

3.2 Schneller am Berg **52**

Länger kurbeln, weiter kommen: Mit dem richtigen Wissen trainieren Rennradfahrer effizienter. © Jochen Haar

3.3 Trainings-Workouts für Beschleunigungs-, Sprint- und Bergtraining **52**

3.4 Rudis Trainingsplan: zwei Beispielwochen **58**

3.5 Kraftrelevante Alternativen zum Rennrad-Training **59**

Praktische Tipps auf einen Blick **59**

Kapitel 4: Intensives Training – länger am Limit fahren **60**

Rudis Dilemma **61**

4.1 Training mit hohen Intensitäten **62**

4.2 Fahren am Leistungslimit **63**

4.3 Trainings-Workouts für intensives Training **64**

4.4 Rudis Trainingsplan: zwei Beispielwochen **69**

4.5 Intensitätsrelevante Alternativen zum Rennrad-Training	70	5.4.2 Richtig regenerieren bei Etappenrennen	83
Praktische Tipps auf einen Blick	71	5.5 Regeneration im Trainingskalender	84
Kapitel 5: Regeneration – besser erholen	72	Praktische Tipps auf einen Blick	85
Rudis Dilemma	73	Rudis Dilemma	86
5.1 Was ist Regeneration?	74	6.1 Mythos »Runder Tritt«	87
5.1.1 Energetische Erholungsvorgänge	74	6.2 Keine Power verschenken auf dem Rennrad	89
5.1.2 Anpassungsvorgänge im Körper	74	6.3 Das »Rad-ABC«	92
5.2 Welche Arten von Regeneration gibt es?	76	Praktische Tipps auf einen Blick	97
5.2.1 Aktive Regeneration	76	Kapitel 6: Sitzposition und Motorik – keine Kraft verschenken	86
5.2.2 Passive Regeneration	77	Rudis Dilemma	86
5.3 Der unmittelbare Regenerationsablauf direkt nach der Belastung	80	6.1 Mythos »Runder Tritt«	87
5.4 Fit für den nächsten Tag	83	6.2 Keine Power verschenken auf dem Rennrad	89
5.4.1 Richtig regenerieren beim Alpencross	83	6.3 Das »Rad-ABC«	92
		Praktische Tipps auf einen Blick	97
		Kapitel 7: Athletik- und Koordinationstraining für Rennradfahrer	98
		Rudis Dilemma	100
		7.1 Brauchen Rennradfahrer Koordination?	101

7.1.1 Inter- und intramuskuläre Koordination	105	Kapitel 9: Radmarathontraining – fit für die Langstrecke	152
7.2 Muskuläre Dysbalancen – Schwachstellen bei Rennradfahrern	106	Rudis Dilemma	155
7.2.1 Die besten Dehnübungen für Rennradfahrer	108	9.1 Die Charakteristik eines Radmarathons	156
7.2.2 Die besten Kräftigungsübungen für Rennradfahrer	112	9.2 In drei Monaten fit für den Radmarathon	156
7.3 Propriozeptives Training – Kraft und Gleichgewicht kombinieren	122	9.3 Trainingsschwerpunkte	158
7.4 Die besten Kraft- und Koordinationsübungen für Rennradfahrer	124	9.4 Unmittelbare Wettkampfvorbereitung	161
Praktische Tipps auf einen Blick	128	9.5 Taktik beim Radmarathon	164
Kapitel 8: Ernährung für Radsportler – die optimale Energiebereitstellung	130	Praktische Tipps auf einen Blick	167
Rudis Dilemma	132	Kapitel 10: Alpencross-Training – leichter über alle Berge	168
8.1 Was Rennradfahrer brauchen	133	Rudis Dilemma	169
8.2 Die wichtigsten Nährstoffe für Rennradfahrer	135	10.1 Die Charakteristik eines Alpencross	170
8.3 Energieversorgung rund ums Rennradfahren	139	10.2 In drei Monaten fit für einen Alpencross	171
8.4 Essen, was man trainiert	144	10.3 Trainingsschwerpunkte	172
8.5 Abnehmen – so verlieren Rennradfahrer unnötige Pfunde	145	10.4 Taktik beim Alpencross	178
Praktische Tipps auf einen Blick	150	Praktische Tipps auf einen Blick	185
		Weiterführende Literatur	188
		Register / Impressum	190

Am meisten Spaß zu zweit: Training zu zweit motiviert – und ist zudem vielversprechender. ©SCOTT/Daniel Geiger