

»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 Ausdauer-schwerpunkt 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 Ausdauer-relevante 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 Leistungs-limit 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
		Praktische Tipps auf einen Blick	85
Kapitel 5: Regeneration – besser erholen	72	Kapitel 6: Sitzposition und Motorik – keine Kraft verschenken	86
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		
5.2.2 Passive Regeneration	77	Kapitel 7: Athletik- und Koordinationstraining für Rennradfahrer	98
5.3 Der unmittelbare Regenerationsablauf direkt nach der Belastung	80	Rudis Dilemma	100
5.4 Fit für den nächsten Tag	83	7.1 Brauchen Rennradfahrer Koordination?	101
5.4.1 Richtig regenerieren beim Alpencross	83		

7.1.1 Inter- und intramuskuläre Koordination	105
7.2 Muskuläre Dysbalancen – Schwachstellen bei Rennradfahrern	106
7.2.1 Die besten Dehnübungen für Rennradfahrer	108
7.2.2 Die besten Kräftigungsübungen für Rennradfahrer	112
7.3 Propriozeptives Training – Kraft und Gleichgewicht kombinieren	122
7.4 Die besten Kraft- und Koordinationsübungen für Rennradfahrer	124
Praktische Tipps auf einen Blick	128

Kapitel 8: Ernährung für Radsportler – die optimale Energiebereitstellung

Rudis Dilemma	132
8.1 Was Rennradfahrer brauchen	133
8.2 Die wichtigsten Nährstoffe für Rennradfahrer	135
8.3 Energieversorgung rund ums Rennradfahren	139
8.4 Essen, was man trainiert	144
8.5 Abnehmen – so verlieren Rennradfahrer unnötige Pfunde	145
Praktische Tipps auf einen Blick	150

Kapitel 9: Radmarathontraining – fit für die Langstrecke

Rudis Dilemma	155
9.1 Die Charakteristik eines Radmarathons	156
9.2 In drei Monaten fit für den Radmarathon	156
9.3 Trainingsschwerpunkte	158
9.4 Unmittelbare Wettkampfvorbereitung	161
9.5 Taktik beim Radmarathon	164
Praktische Tipps auf einen Blick	167

Kapitel 10: Alpencross-Training – leichter über alle Berge

Rudis Dilemma	169
10.1 Die Charakteristik eines Alpencross	170
10.2 In drei Monaten fit für einen Alpencross	171
10.3 Trainingsschwerpunkte	172
10.4 Taktik beim Alpencross	178
Praktische Tipps auf einen Blick	185

Weiterführende Literatur

Register / Impressum

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