

INHALT

Über den Autor	6
Vorwort	8
Einleitung	10
Teil 1: Der Motor des Radsportlers	15
Kapitel 1: Energiequellen	17
Kapitel 2: Energiezufuhr	27
Kapitel 3: Gewichts- und Gesundheitscheck	43
Teil 2: Die Analyse des Motors	57
Kapitel 4: Leistungsmessung	59
Kapitel 5: Trainingsbereiche	97
Kapitel 6: Fittesselemente	105
Teil 3: Planung des Trainingsjahres	135
Kapitel 7: Bestimmen der Trainingsbelastung	137
Kapitel 8: Trainingsplan	155
Kapitel 9: Trainingsblöcke	179
Kapitel 10: Trainingstagebuch	191
Teil 4: Aufbau eines stärkeren Motors	201
Kapitel 11: Ausdauer	203
Kapitel 12: Kraft	257
Kapitel 13: Effizienz	283
Kapitel 14: Mentale Wettkampfvorbereitung	325
Kapitel 15: Spezifische Fittesselemente	339
Anhang A: Hilfsmittel	346
Anhang B: Richtlinien für Leistungstests	349
Anhang C: Beispiele für Grundlagentrainingspläne	353
Glossar	374
Index	378