

Geleitwort 9

Vorwort 10

Das Mosaik der Leistung 11

1

- Die Disziplinen des Radsports 11
- Leistungsstrukturen und Leistungsfaktoren 13
- Physische Leistungsfaktoren 15
- Psychische Leistungsfaktoren 24
- Technisch-koordinative Leistungsfaktoren 24
- Taktische Leistungsfaktoren 25
- Äußere Leistungsfaktoren 25
- Geräte- und Ausrüstungsfaktoren 25
- Leistungsentwicklung und Leistungsprognose 26

Leistungsstrukturen – Trainingsstrukturen – Trainingsbereiche 29

2

- Die sieben Trainingsbereiche 31

Trainingsmethoden – Trainingsmittel 40

3

- Allgemeines und spezielles Training 40
- Die Dauerleistungsmethode 40
- Die Intervallmethode 41
- Die Wiederholungsmethode 42
- Die Pyramidenmethode 43
- Die Sinusmethode 43
- Die Methodik der Superkompensation 44
- Das Ausdauertraining 46
- Das Schnelligkeitstraining 49
- Das Krafttraining 50
- Das Ergometertraining 51
- Das Höhentraining 52
- Das Mountain-Air-Höhentraining 58

Belastungssteuerung im Radsport 60

4

- Individuell und optimal belasten 60
- Der Ruhepuls 61
- Die Herzfrequenz 62
- Die Tretfrequenz 65
- Die Übersetzung 65
- Die Leistungsmessung 65
- Das Dreieck der Intensitätssteuerung 66

Leistungsdiagnostik – Leistungstests 67

5

- Die Bedeutung der komplexen Leistungsdiagnostik 67
- Der Conconi-Test 68
- Der Stufentest 69
- Die Laktatleistungskurve 70
- Der Sinustest 70
- Krafttests 73
- Feldtests 74
- Der Polar-Fitnessstest 75
- Die Körperfettmessung 75
- Das Blutbild 75
- Bewertung der Testergebnisse 76
- Das Übertraining 77

INHALT

6 Trainingsplanung - Trainingsdokumentation 79

Der Belastungsplan 83
Die Periodisierung 83

Die Trainingsdokumentation 88

7 Das Wettkampfsystem 90

Das Wettkampfsystem und das
Reglement 91
Leistungsziele, Leistungsdruck, psychische
Wettkampfvorbereitung 92
Motivation 92

Konzentration bei der Wettkampf-
vorbereitung 93
Offensive Renngestaltung 94
Wettkampfanalysen 94

8 Der langfristige Leistungsaufbau 95

Die Entwicklungsstufen 96
Leistungs- und Alterspyramide 96

Belastungssteigerung in Einheit von Umfang
und Intensität 98
Training der Quereinsteiger 99

9 Der Belastungsaufbau im Jahresverlauf 103

Ganzjährig trainieren 103
Allgemeines und spezielles Training 104
Konditionelle Basis 104
Jahresaufbau 105

Neuaufbau nach Erkrankung und
Verletzung 109
Auf die Stunde fit sein 110

10 Die Belastung im Grundlagentraining 114

Wann mit dem Radsport beginnen? 114
Aufgabenstellung des Grundlagen-
trainings 115
Jahresprogramme im Grundlagentraining 120

Die Einheit von Schule, Beruf und
Sport 125
Vereine und Lizenz 125

11 Die Belastung im Aufbautraining 126

Vielseitigkeit ist Trumpf 126
Gesteuertes Grundlagenausdauer-
training 131
Orientierung auf Motorik und Schnellig-
keit 132

Beginn des Krafttrainings 132
Interessante Wettkampfgestaltung 133
Hinweise zur Durchführung des allgemeinen
Krafttrainings 133
Krafttests 139

Die Belastung im Anschlusstraining 140

12

Beginn für die Spezialisierung 140
Jahresplanung und Periodisierung 146

Wettkämpfe prägen das Jahr 146
Spezialtraining 147

Die Belastung im Hochleistungstraining 150

13

Höchste Belastungen führen zur Weltspitze 150
Frauenradrennsport mit progressivem Trend 156
Die Spezialisierung bestimmt das Training 159
Bergspezialisten im Vorteil 160

Etappenfahrten: Krone der Straßenwettkämpfe 161
Rennen werden mit Köpfchen entschieden 162
Die Belastungen der Elitefahrer 162
Profi-Träume 163
Dominanz der Wettkämpfe 164

Die Belastung im Freizeit- und Breitensport 167

14

Gesund Rad fahren 167
Master 171
Radmarathon 172

Radsportferien 173
Trainingsvorschläge 173

Die Technik des Straßenradsports 182

15

Verkehrssicheres Training 182
Die richtige Position auf dem Rennrad 183
Das Beherrschen des Rads 188

Hinterrad- und Staffelfahren 190
Die Trettechnik entscheidet über den Wirkungsgrad beim Vortrieb 192
Die Übersetzung 193

Die Taktik im Straßenradsport 197

16

Rennentscheidend: die Taktik 197
Das Rennen lesen lernen 198
Zeitfahrtaktik 199

Teamtaktik 200
Standardsituationen 206

Material optimal auswählen 207

17

Grundanforderungen 207
Gut gepflegt ist halb gewonnen 209
Perfekter Radwechsel 209

Alles im und auf dem Begleitfahrzeug 210
Zeitfahrmaterial 210

INHALT

18

Richtig trainieren statt präparieren 211

Aufbaupräparate 213
Dopingsubstanzen 215

19

Die Ernährung des Straßenfahrers 217

Das Einmaleins der Nährstoffe 217
Die Mahlzeiten 221
Ernährung und Regeneration 224

20

Regeneration und Physiotherapie 226

Aktive Erholung 226
Alkohol verzögert die Regeneration 227
Autogenes, mentales und Motivations-
training 227
Ernährung während der Regeneration 228
Massage 228

Magnetfeldtherapie 230
Stretching 230
Schlaf 230
Die Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie 231
Das Sauerstoffwasser 232

Autorenporträt 234

Literaturverzeichnis 235

Register 236