

## 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 Straßen-  
 wettkämpfe 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 Begleit-  
 fahrzeug 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**