

Kuno Hottenrott/Martin Zülch

Ausdauertrainer

*0*0*

RADSPORT

Training mit System

Mit Fotos von Horst Lichte



INHALT

StraßenradSPORT	7
Ausrüstung	10
Das Sportrad	10
Die Bekleidung	14
Die richtige Trainingsbelastung	16
Leistungsbestimmende Faktoren	16
Energieverbrauch	24
Lactatmessung	27
Herzfrequenzmessung	32
Die Trainingsprogramme	43
Programme und Trainingsbereiche	45
Das Training für Fitneß- und Hobby-Radsportler	83
Das Training für Marathon-Radsportler	89
Das Training für Amateur-Radrennsportler	103
Dehnungsgymnastik	137
Dehnungsübungen	139
Krafttraining	151
Muskelaktivität beim Pedalieren	153
Kraftübungen	154
Krafttrainingsprogramme	168
Regeneration	171
Regenerationsmaßnahmen	175
Anhang	181
Übersicht über die Trainingsprogramme	182
Tabelle: Herzfrequenzwerte für das Training	183
Tabelle: Übersetzung für 27"-Laufräder	184
Abbildung: Muskelskelett	188
Tabelle: Windkühlungseffekt	190
Literatur	191
Adressen	191
Die Autoren	192
Fotonachweis	192