

Kuno Hottenrott / Martin Zülch

Ausdauertrainer



INLINE-SKATING

Training mit System

Mit Fotos von Horst Lichte

Rowohlt

INHALT

Inline-Skating - vom Trend zur Sportart	7
Ausrüstung	10
Die richtige Trainingsbelastung	18
Anaerobe und aerobe Energiebereitstellung	18
Trainingsintensitäten und -bereiche	20
Lactatmessung	24
Herzfrequenzmessung	28
Die Trainingsprogramme	34
Technik und Koordination	34
Kondition: Programme und Trainingsbereiche	57
Die Trainingsplanung	81
Das Training für den Fitneß-Skater	81
Das Training für den Läufer	84
Das Training für den Radsportler	88
Das Training für den Skilangläufer und den Schlittschuhläufer	92
Das Training für den alpinen Skiläufer	95
Das Training für den Speed-Skater	96
Dehnungsgymnastik	115
Übungen	116
Krafttraining	126
Muskeleinsatz beim Inline-Skating	126
Kraftübungen	127
Krafttrainingsprogramme	145
Regeneration	148
Anhang	153
Tabelle Herzfrequenzwerte für das Training	153
Übersicht über die Trainingsprogramme	154
Adressen	156
Literatur	157
Die Autoren	158