

**Achim Sam**  
**Willy Loderhose**

# Perfektes **Radtraining**

**Extra: Trainingspläne für Einsteiger und Könner**  
**Mit einem Vorwort von Jan Ullrich**



796.61



## 8 Vorwort

## 10 Bringen Sie etwas **ins Rollen!**

### 12 Vom Transportmittel zum Trainingsgerät

16 Das Plus für die Gesundheit

## 20 **Räder & Zubehör** für jeden Typ

### 22 Auf der Straße & querfeldein

23 Das Rennrad

31 Das Mountainbike

### 36 Rund ums Rad

36 Technisches Equipment

41 Die optimale Bekleidung

48 Trainingsgeräte für den Winter

50 Fahrradlagerung und Pflege

## 52 **Fahrtechnik** – so treten Sie richtig

### 54 Altes Können – neu erlernt

54 Rennrad-Fahrtechnik



Sicher ist sicher:  
nur mit Helm!

# Inhalt

- 64 Gruppendynamik
- 68 Mountainbike-Fahrtechnik
- 71 Training im Straßenverkehr

## 72 Grundlagen des **Trainings**

### 74 Körper & Leistung – die Bio-Basics

- 74 Muskulatur und Kraft
- 76 Energiestoffwechsel – so gewinnen Sie Power!
- 79 Ein Wort zum Laktat

### 80 Was beim Training im Körper geschieht

- 80 Radtraining – fit von Kopf bis Fuß
- 83 Superkompensation – Training mit System
- 85 Optimale Trainingskontrolle  
durch Herzfrequenzmessung
- 89 Leistungsdiagnostik
- 92 Die fünf Trainingsbereiche

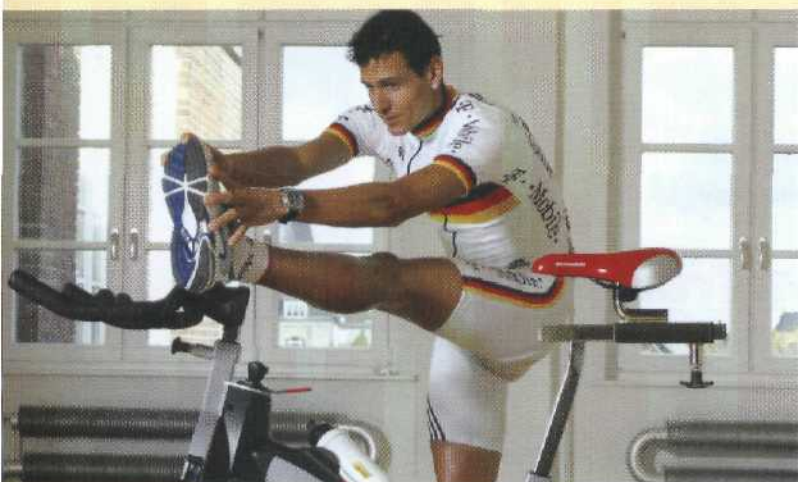
## 98 Trainingspläne und **Workout**

### 100 Optimale Strategien für jedes Ziel

- 101 Trainingspläne für 60, 120 und 180 Kilometer Wettkampf



Bergfahren – das  
Höchste im Rad-  
sport



Das Dehnen bleibt keinem erspart, der ernsthaft trainiert

- 102 Ganzjahrestraining für Rennfahrer
- 120 **Workout für Beine, Rücken & Co.**
- 120 Krafttraining für starke Muskeln
- 128 Stretching für geschmeidige Muskeln

## **132 Ernährung** speziell für **Radler**

- 134 **Powerkost für Biker**
- 134 Bausteine einer sportgerechten Ernährung
- 150 Optimale Wettkampfernährung für Radsportler

*Fastfood: Verpflegung  
im Rennsattel*





- 153 Trinken – Powerfood der Extraklasse
- 158 So kriegen Sie Ihr Fett weg!

## 160 **Schnelle Hilfe** von A bis Z

### 162 **Wenn's mal unrund läuft ...**

- 162 Erkältungen
- 163 Hand- und Unterarmprobleme
- 164 Kniebeschwerden
- 164 Krämpfe
- 165 Nackenschmerzen
- 166 Rückenschmerzen
- 167 Sitzbeschwerden
- 168 Wunden

### 169 **Anhang**

- 169 Adressen Leistungsdiagnostik
- 170 Literatur und Danksagung
- 171 Register
- 175 Über dieses Buch



Nach der Etappe:  
Flüssigkeit tanken!