

Kuno Hottenrott / Martin Zülch

Ausdauertrainer



MOUNTAINBIKING

Training mit System

Mit Fotos von
Horst Lichte



Rowohlt

INHALT

- **Mountainbiking 6**
- **Ausrüstung 8**
- **Die richtige Trainingsbelastung 13**
 - Aerobe und anaerobe Energiebereitstellung 13
 - Lactatmessung 16
 - Herzfrequenzmessung 23
- **Die Trainingsprogramme 30**
 - Technik und Koordination 30
 - Kondition: Programme und Trainingsbereiche 34
 - Das Training für den Gesundheits- und Fitneß-Sportler 61
 - Wochenpläne 64
 - Das Training für Hobbybiker und Amateur 67
 - Wochenpläne 71
- **Dehnungsgymnastik 102**
 - Übungen 103
- **Krafttraining 115**
 - Muskeleinsatz beim Pedalieren 115
 - Kraftübungen 118
 - Krafttrainingsprogramme 131
 - Hinweise für die Trainingspraxis 133
- **Regeneration 134**
- **Anhang 139**
 - Tabelle Herzfrequenzwerte für das Training 139
 - Tabelle Geschwindigkeit und Übersetzung 140
 - Tabelle Windkühlungseffekt 141
 - Literaturhinweise 142
 - Fotonachweis 143
 - Die Autoren 143