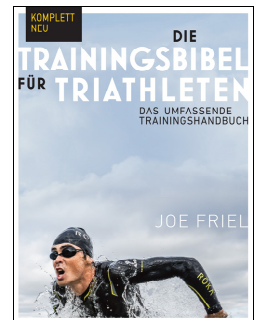


Eine ganz neue Trainingsbibel

Joe Friel hat dem weltweit meistverkauften Triathlonratgeber
eine echte Generalüberholung spendiert

Bielefeld, Juli 2017 – Der amerikanische Sportwissenschaftler Joe Friel gehört als Triathlet und Triathlon-Trainer zu den Pionieren seiner Sportart. Bereits Anfang der 1980er Jahre nahm er an ersten Wettkämpfen teil, die man später als Olympische Distanz bezeichnen würde; bald darauf begann er, auch andere Athleten als Coach zu betreuen. 1998 schrieb er dann ein Buch über das, was er in anderthalb Jahrzehnten in diesem Sport gelernt hatte: *Die Trainingsbibel für Triathleten*. Nach eigener Aussage tat er es vornehmlich für sich selbst. Er wollte herausfinden, ob er sein Wissen, seine Erfahrungen und seine Ideen klar und strukturiert zu Papier bringen konnte. Doch das Buch, von dem er hoffte, es würde vielleicht ein paar hundert Leser finden, entwickelte sich zum weltweit meistverkauften Ratgeber rund um das Triathlontraining – zu dem Klassiker des Genres. Joe Friel hatte offenbar einen Nerv getroffen: Mit einer klaren Trainingsphilosophie und -methodik war es ihm gelungen, ambitionierten Triathleten das Rüstzeug zu vermitteln, um in Eigenregie einen individuellen, auf Erfolg in ihren wichtigsten Saisonwettkämpfen ausgerichteten Trainingsplan zu erstellen und anschließend Woche für Woche, Tag und Tag sinnvoll umzusetzen. Nun, nach weiteren zwei Jahrzehnten, hielt Joe Friel die Zeit für gekommen, seinem Bestseller eine Generalüberholung zu gönnen: »In den letzten Jahren wurde mir bewusst, dass es mit einer weiteren Überarbeitung nicht getan wäre, um das Buch auf den neuesten Stand zu bringen. Zu viel hatte sich in den 20 Jahren verändert. Das Buch musste komplett neu geschrieben werden. Also verwarf ich das alte Manuskript und fing ganz von vorne an.« Das Ergebnis liegt ab sofort auch in deutscher Übersetzung vor: die neue *Trainingsbibel für Triathleten* (Covadonga Verlag, 336 Seiten, ISBN 978-3-95726-018-5).

Als Ratgeberautor hat Joe Friel bereits Generationen von Hobby- und Leistungssportlern geholfen, zielgerichtet und erfolgreich für Triathlon-Wettkämpfe zu trainieren. Die neue, grundlegend überarbeitete und aktualisierte Ausgabe seiner *Trainingsbibel* erlaubt es ihm nun, viele neue Erkenntnisse und Konzepte sinnvoll einzubinden und Triathleten in die Lage zu versetzen, intelligenter denn je zu trainieren. Herzstück des Buches sind weiterhin Joe Friels nun in vielen subtilen Nuancen verbesserte Schritt-für-Schritt-Anleitungen, mit Hilfe derer seine Leser einen persönlichen, auf ihre Ziele und Bedürfnisse abgestimmten Jahrestrainingsplan erarbeiten, diesen laufend gemäß den erreichten Fortschritten und auftretenden Problemen anpassen und so stets mit angemessenen Umfängen und Intensitäten trainieren können.



Joe Friel

DIE TRAININGSBIBEL FÜR TRIATHLETEN

*Dritte, komplett überarbeitete
und aktualisierte deutsch-
sprachige Ausgabe*

Covadonga Verlag, 2017
ISBN 978-3-95726-018-5

Broschur;
336 Seiten im Format
28 cm x 21,6 cm

Ladenpreis:
EUR 22,80 [D]

erscheint:
31. Juli 2017

Auch als E-Book
erhältlich (ISBN
978-3-95726-022-2)

Pressekontakt:
Covadonga Verlag
Rainer Sprehe
Spindelstr. 58
33604 Bielefeld
Fon: 0521/5221792
Fax: 0521/5221796
r.sprehe@covadonga.de

Ergänzt und verbessert gegenüber früheren Ausgaben wurden u.a.:

- mehr Planungsspielraum, um individuelle Bedürfnisse und Vorlieben sowie alternative Periodisierungsmodelle zu berücksichtigen,
- vereinfachte Trainingsplanung mit Hilfe Watt- und Pace-basierender Programme,
- neue, praxiserprobte wissenschaftliche Erkenntnisse, die zu besseren Wettkampfleistungen verhelfen,
- weiterentwickelte Ansätze der Datenanalyse, die das Optimum aus den verwendeten technischen Hilfsmitteln herausholen,
- individuell gestaltbare Regenerationspläne,
- neu durchdachte Anleitungen, wie Triathleten sich als Schwimmer technisch verbessern und schneller werden,
- ein neues Krafttrainingsprogramm, das die Muskulatur auch mit begrenzter Trainingszeit nachhaltig und spezifisch für die drei Triathlon-Disziplinen kräftigt,
- erweiterte Ideen und Konzepte für Schwimm-, Rad-, Lauf-Trainingseinheiten und »Bricks« (kombinierte Rad/Lauf-Einheiten).

Der Autor: Joe Friel besitzt mehr als dreißig Jahre Erfahrung als Triathlon-Coach und gilt weltweit als einer der angesehensten Fachleute für das Training im Ausdauersport. Als Ratgeber-Autor hat er zahlreiche internationale Bestseller veröffentlicht, darunter *Schnell und fit ab 50* und *Die Trainingsbibel für Radsportler*. Joe Friel ist Gründungsmitglied der USA Triathlon Coaches Association, hält einen Master-Abschluss in Sportwissenschaften und ist mit dem Unternehmen TrainingPeaks auch als Anbieter von Trainingssoftware für Ausdauerathleten höchst erfolgreich. Joe Friel hat als Aktiver selbst etliche Meistertitel auf regionaler und nationaler Ebene errungen. Als Trainer führte er eine Vielzahl von Freizeit- und Leistungssportlern beiderlei Geschlechts und jeglichen Alters zu Siegen und Bestzeiten. U.a. betreute er Weltmeister und Olympiateilnehmer im Triathlon, Duathlon, Straßenradsport und Mountainbiking. Während der Wintermonate lebt und trainiert Joe Friel in Scottsdale, Arizona, und im Sommer in Boulder, Colorado.

Zuletzt erschienen im Covadonga Verlag: Tim Moore: »Mit dem Klapprad in die Kälte – Abenteuer auf dem Iron Curtain Trail« (Juli 2017) / Thomas Dekker mit Thijs Zonneveld: »Thomas Dekker – Unter Profis« (Juli 2017) / Walter Jungwirth: »Tausend Kilometer Süden. Eine Erzählung vom Radfahren in den Bergen« (April 2017) / Lidewey van Noord & Robert Jan van Noort: »Pellegrina. Eine italienische Radsportwallfahrt« (April 2017) / Tim Krabbé: »Die vierzehnte Etappe. Radsportgeschichten« (September 2016) / Mehr unter: www.covadonga.de