



## James Witts Trainieren wie die Radprofis

*Lernen von den Besten*

1. Auflage  
240 Seiten, 101 Fotos (farbig), Format 19 x 23 cm,  
Klappenbroschur

**€29,90 (D) / €30,80 (A)**

**ISBN 978-3-667-10923-1**

**Delius Klasing Verlag, Bielefeld**

\*Der Weg zum Erfolg \*

Leistungssteigerung ist kein Prozess, der sich abschließen lässt. Viele Rennradfahrer fragen sich, wie sie sich selbst weiter verbessern können, um ihr Potenzial möglichst weit auszuschöpfen und die eigene Leistung zu steigern. Wo sonst kann man sich die wertvollsten und effektivsten Tipps holen, als bei den Spitzenfahrern der Tour de France selbst

Diese Spitzenfahrer haben sich viele Rennradfans zum Vorbild gemacht. Übung allein ist nicht alles, was sie dorthin gebracht hat – es steckt wesentlich mehr dahinter, als der Laie erkennen mag. Auch wenn hartes Training den größeren Teil der Vorbereitung und Eigenoptimierung einnimmt, ist das noch längst nicht alles. Dass auch Aspekte wie Ernährung und Regeneration dazu zählen, zeigt uns dieser Ratgeber.

Fahrer wie Marcel Kittel, Peter Sagan, Bauke Mollema und ihre teilweise hochspezialisierten Betreuer liefern einen informativen und hilfreichen Einblick in die aktuellen Forschungsfelder des Radsports. Innerhalb dieser Übersicht wird kein relevantes Thema ausgelassen. Über Technik am Fahrrad, Wattgesteuertes Training und Trainingsmethodik, bis hin zur richtigen Ernährung, Maximierung der Sauerstofftransportkapazität, Performance am Berg und der ausreichenden Erholung und Regeneration gibt James Witt einen lehrreichen Einblick in jeden wichtigen Trainingsbereich. Lassen Sie sich inspirieren und ebnen Sie sich ihren Weg zum Erfolg – so wie es die Profis tun.

Erhältlich im Buchhandel oder unter der Hotline (0521) 55 99 55

Ihr Ansprechpartner: **Christian Ludewig**

**Telefon (0521) 55 99 02, Fax (0521) 55 99 01**

**E-Mail: [c.ludewig@delius-klasing.de](mailto:c.ludewig@delius-klasing.de)**