



Buchtip: „Wattmessung im Radsport und Triathlon“

Das Grundlagenwerk zum Thema Wattmessung

Wattmessung ist aus dem professionellen Triathlon- und Radsport kaum noch wegzudenken. Aber auch immer mehr Hobbyathleten entdecken die Vorteile für sich, scheuen sich aber oft, sich in die Einzelheiten der vermeintlich aufwändigen Methode einzuarbeiten

Hunter Allen, Dr. Andrew Coggan und Dr. Stephen McGregor erläutern in dem Buch „Wattmessung im Radsport und Triathlon“ die zentralen Aspekte des wattgesteuerten Trainings. Sie stellen verschiedene Wattmesssysteme und Auswertungssoftware für ambitionierte Radsportler aller Leistungsstufen vor und erklären, wie damit das Training optimiert werden kann.

Anhand von Leistungs- und Ermüdungsprofilen kann jeder Fahrer seine individuellen Stärken und Schwächen identifizieren und gezielt trainieren. Zahlreiche Trainingspläne für verschiedenste Ansprüche und Bedürfnisse ermöglichen eine direkte Umsetzung der Theorie in die Praxis: für Straßen-, Bahn-, Mountainbike- oder BMX-Fahrer bis hin zu Triathleten.

Die drei Autoren verfügen über langjährige Erfahrungen als Profitrainer und gehören zu den weltweit führenden Experten im Bereich des wattgesteuerten Trainings. Sie verstehen es, aktuelle Erkenntnisse praxisnah und gut verständlich zu erläutern.

Hunter Allen, Andrew Coggan, Dr. Stephen McGregor „Wattmessung im Radsport und Triathlon“

8. akt. Auflage 2020, 416 Seiten, 117 Fotos und Abbildungen,
Format 19,5 x 23,8 cm, gebunden

Euro (D) 29,95 / Euro (A) 30,80 (ISBN 978-3-667-11959-9)

Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Erhältlich im Buchhandel oder unter www.delius-klasing.de