



## Wattmessung im Radsport und Triathlon

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Wattmessung im Radsport und Triathlon

*Hunter Allen, Andrew Coggan*

## **Wattmessung im Radsport und Triathlon** Hunter Allen, Andrew Coggan

Gebundenes Buch

Hunter Allen und Dr. Andrew Coggan erläutern in diesem Buch die zentralen Aspekte des wattgesteuerten Trainings. Sie stellen verschiedene Wattmesssysteme und Auswertungsprogramme 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. Radsportler und Trainer unterschiedlicher Disziplinen - vom Straßen-, Bahn-, Mountainbike- oder BMX-Fahrer bis hin zum Triathleten - finden in diesem Buch eine trainingswissenschaftlich fundierte Anleitung für den Einsatz von Wattmessgeräten im Training und eine langfristige Leistungssteigerung.

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

 [Download Wattmessung im Radsport und Triathlon ...pdf](#)

 [Online lesen Wattmessung im Radsport und Triathlon ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Wattmessung im Radsport und Triathlon Hunter Allen, Andrew Coggan**

---

368 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Hunter Allen und Dr. Andrew Coggan erläutern in diesem Buch die zentralen Aspekte des wattgesteuerten Trainings. Sie stellen verschiedene Wattmesssysteme und Auswertungsprogramme 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. Radsportler und Trainer unterschiedlicher Disziplinen – vom Straßen-, Bahn-, Mountainbike- oder BMX-Fahrer bis hin zum Triathleten – finden in diesem Buch eine trainingswissenschaftlich fundierte Anleitung für den Einsatz von Wattmessgeräten im Training und eine langfristige Leistungssteigerung.

Die Autoren verfügen über langjährige Erfahrungen als Profitrainer und gehören zu den weltweit führenden Experten im Bereich des wattgesteuerten Trainings. Sie verstehen es, theoretisches Wissen praxisnah und gut verständlich zu präsentieren. Über den Autor und weitere Mitwirkende  
Profitrainer Hunter Allen betreut seit 1995 Ausdauersportler verschiedener Leistungsstufen und hilft ihnen, ihre Leistung in Training und Wettkampf durch die Auswertung von Wattmessungsdaten zu maximieren. Die Entwicklung von Wattmessungs-Software trieb er maßgeblich voran.

Dr. Andrew Coggan ist ein international anerkannter Sportwissenschaftler. Er hat zahlreiche wissenschaftliche Artikel, u.a. zum Rad- und Ausdauersport, veröffentlicht. Der erfolgreiche Radfahrer gilt als Experte für den Gebrauch von Wattmessgeräten im Training.

Download and Read Online Wattmessung im Radsport und Triathlon Hunter Allen, Andrew Coggan  
#RBP3F2Q4ATV

Lesen Sie Wattmessung im Radsport und Triathlon von Hunter Allen, Andrew Coggan für online ebook Wattmessung im Radsport und Triathlon von Hunter Allen, Andrew Coggan Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Wattmessung im Radsport und Triathlon von Hunter Allen, Andrew Coggan Bücher online zu lesen. Online Wattmessung im Radsport und Triathlon von Hunter Allen, Andrew Coggan ebook PDF herunterladen Wattmessung im Radsport und Triathlon von Hunter Allen, Andrew Coggan Doc Wattmessung im Radsport und Triathlon von Hunter Allen, Andrew Coggan Mobipocket Wattmessung im Radsport und Triathlon von Hunter Allen, Andrew Coggan EPub