

INHALT

Vorwort von Stephen Seiler, PhD	v	
Einleitung	vii	
<hr/>		
1 WARUM DRINNEN RAD FAHREN??	1	
<hr/>		
2 DRINNEN UND DRAUSSEN: DIE UNTERSCHIEDE	19	
<hr/>		
3 DAS INDOORCYCLING-EQUIPMENT	33	
<hr/>		
4 DIE EINRICHTUNG IHRER TRAININGSUMGEBUNG	59	
<hr/>		
5 DIE VIER MÖGLICHKEITEN, DRINNEN ZU FAHREN	71	
<hr/>		
6 FIT UND SCHNELL, DRINNEN WIE DRAUSSEN	89	
<hr/>		
7 ZIELGERICHTETES TRAINING, DRINNEN WIE DRAUSSEN	103	
<hr/>		
8 INDOOR-EINHEITEN UND INTENSITÄT	133	
<hr/>		
9 WIE SIE ALLES ZUSAMMENFÜHREN	149	
<hr/>		
Anhang: Indoor-Trainingseinheiten	185	
Danksagung	209	
Literaturverzeichnis	211	
Die Autoren	213	