

Greg LeMond (unter Mitarbeit von Kent Gordis)

HANDBUCH DES RADSPORTS

Tips - Trends • Technik

ULLSTEIN

Inhalt

ERSTES KAPITEL

Die Greg-LeMond-Story 9

ZWEITES KAPITEL

Die Welt des Radsports 38

DRITTES KAPITEL

Welches Rad ist für Sie richtig? 60

VIERTES KAPITEL

Wie Sie Ihr Rad perfekt anpassen 92

FÜNFTES KAPITEL

Technik und Taktik 113

SECHSTES KAPITEL

**Schlüssel zu Erfolg und Fitneß: Ihr individueller
Trainingsplan 155**

SIEBTES KAPITEL

Richtige Ernährung für den Radsportler 196

ACHTES KAPITEL

Wartung und Reparatur 207

NEUNTES KAPITEL

Kurze Geschichte des Radsports 230

Anhang 258