



Richtig handeln durch Verstehen

Trainingsplanung

Im Jugendradsport kommt man alle zwei Jahre zum Jahreswechsel in eine neue **Altersklasse**. Je später man im Jahr Geburtstag hat, desto ungünstiger ist diese Regelung. Auch gibt es innerhalb einer Klasse oft erhebliche körperliche Unterschiede. Deswegen ist die Trainingsplanung für Jugendliche besonders schwierig.



Die Aufteilung des Jahres in die **Trainingsphasen** hängt z.B. davon ab, wann wichtige Radrennen stattfinden. Bei der Planung der **Trainingswoche** spielt das soziale Umfeld eine wesentliche Rolle. Am Schluss steht die Planung der **Trainingseinheit**, dem kleinsten Bestandteil. Aber auch hier gibt es Dinge zu beachten: Eher morgens oder nachmittags trainieren? Erst Hausaufgaben oder erst Training? Schließlich besteht das Leben nicht nur aus Radfahren. Planung will gelernt sein!



Vergleiche mal die verschiedenen Tätigkeiten eines Radprofis mit denen eines Jugendfahrers. Sofort fällt auf, dass der Radprofi weder Hausaufgaben macht, zum Konfirmandenunterricht muss oder vielleicht ein Musikinstrument spielt und dafür üben muss. Dafür hat auch ein Radprofi Verpflichtungen, die er erfüllen muss. Sowohl der Radprofi als auch der Jugendamateur müssen Alltag und Training in Einklang bringen, d.h. miteinander abstimmen.



<http://radsport.hillringhaus.com>

Richtig handeln durch Verstehen - Trainingsplanung

Was gehört zur Trainingsplanung?

Was musst du vor dem Training erledigen?

Was ist während des Trainings wichtig?

Was musst du für die Zeit nach dem Training planen?

Schreibe deine festen Termine in den folgenden Wochenplan:

	Schule bis:	Tätigkeit:	Restliche Zeit:
Montag	Uhr		
Dienstag	Uhr		
Mittwoch	Uhr		
Donnerstag	Uhr		
Freitag	Uhr		
Samstag			
Sonntag			
		Summe:	

Was kannst du selbst tun, um die restliche Zeit optimal zu nutzen?