



Richtig handeln durch Verstehen

Trainingsgestaltung

Du kannst deine gewünschten Fähigkeiten mit geeigneten Trainingsprogrammen gezielt verbessern. Das sollte möglichst separat an verschiedenen Tagen passieren, **die kraftintensiven Einheiten nach einem Pausentag und im ersten Viertel der Trainingseinheit.** An den folgenden Tagen sollte nur im GA trainiert werden. Jeder Trainingsfehler kostet extra GA-Stunden.

| | | |
|------------|--|---|
| KB | Kompensatorischer Bereich Regeneration und Stabilisierung nach intensiven Belastungen. | <i>Sehr langsame Fahrt nach der Fahrtspielmethode.</i> |
| GA1 | Grundlagenausdauerbereich 1 Steigerung der Leistungsfähigkeit unter aeroben Fettstoffwechselbedingungen. | <i>Langsame, der Strecke angepasste Fahrt nach der Fahrtspielmethode. Steuerung über Herzfrequenz.</i> |
| GA2 | Grundlagenausdauerbereich 2 Wie GA1, aber mit anaerobem Anteil. | <i>Mittlere, der Strecke angepasste Fahrt nach der Fahrtspielmethode. Steuerung über die Herzfrequenz.</i> |
| EB | Entwicklungsbereich Wettkampfspezifisches Ausdauer-, Schnelligkeits- und Kraftausdauertraining über der individuellen anaeroben Schwelle (IANS). Der Energievorrat der Glykogenspeicher wird vergrößert und der Laktat-Abbau (Lactate-Clearance) verbessert. | <i>Während GA1 das Tempo und die Trittfrequenz 6 bis 8-mal für 3-5 Min. bis über die IANS erhöhen. Dazwischen liegen „nicht-lohnende“ Pausen, an denen der Puls nicht unter den GA-Bereich fällt.</i> |
| SB | Spitzenbereich Training der Schnelligkeit (SN), der Schnelligkeitsausdauer (SA), sowie der Schnellkraft (SK) und der Maximalkraft (MK). Verbesserung des anaeroben Kreatinphosphat - Stoffwechsels. | <i>Während einer GA1-Fahrt 3 bis 5 Sprints so lange wie möglich mit hoher Trittfrequenz an je nach Trainingsziel verschiedenen Streckenprofilen durchführen. Dazwischen 10-15 Min. KB.</i> |
| K1 | Krafttrainingsbereich 1 Verbesserung der Schnellkraft (SK) = Fähigkeit, schnell Kraft zu entfalten (Sprint) | <i>Mehrmals aus dem Stand höchstens 6-8 s mit max. Leistung antreten, dazwischen einige Minuten KB.</i> |
| K2 | Krafttrainingsbereich 2 Verbesserung der Schnellkraft (SK) = Fähigkeit, schnell Kraft zu entfalten (Ausreißen, Verfolgen) | <i>Wie K1, aber nach 10-15 s die HF von oben in den EB absenken.</i> |
| K3 | Krafttrainingsbereich 3 Verbesserung der Kraft, Kraftausdauer, Koordinationsfähigkeiten | <i>Fahren von Anstiegen mit <u>niedriger</u> Trittfrequenz, 3 bis 5-mal, dazwischen kurze Pausen. HF im EB.</i> |
| K4 | Krafttrainingsbereiche 4 Verbesserung der Kraftausdauer und Motorik | <i>Fahren von Anstiegen mit <u>höherer</u> Trittfrequenz, 3 bis 5-mal, dazwischen kurze Pausen. HF im EB.</i> |
| W3 | Straßenwettkampf | <i>Radrennen</i> |
| aaA | allgemeine athletische Ausbildung | <i>Spiele, Laufen, Schwimmen, ...</i> |
| KaM | Kraftalternative Mittel | <i>Stationstraining, Aqua-Fitness, ...</i> |

<http://radsport.hillringhaus.com>

Richtig handeln durch Verstehen - Trainingsgestaltung

Ordne die drei Energieformen den Beschreibungen der Trainingsmittel zu:

| | | | |
|----------|---|----------|--|
| | bei niedrigem Tempo hohe TF möglichst lange und sauber fahren. | | Steigung mit leichtem Gang dreimal hochfahren, dazwischen runterrollen. |
| F | Fettstoffwechsel | | Dauermethode |
| | 5 mal 5 Minuten mit hoher Belastung in der Ebene schnell fahren, immer 1 Minute Pause. | | Einzelzeitfahren |
| | Straßenrennen | | Intervallmethode |
| K | Kreatinphosphatstoffwechsel | | Wiederholungsmethode |
| | Steigung mit schwerem Gang dreimal hochfahren, dazwischen runterrollen. | | lockere (lange) Gruppenausfahrt ohne Pausen |
| | Rundsteckenrennen | G | Glykogenstoffwechsel (Kohlehydrate) |
| | intensive maximale Belastungen mit lohnenden (langen) Pausen | | kurze langsame Fahrt in lockerer Haltung |
| | Sprint (Bahnsprint) | | gleichmäßige, lange andauernde Belastung mit niedriger Intensität |
| | aus dem Stand mit schwerem Gang und maximaler Beschleunigung bis zur maximalen Geschwindigkeit oder Trittfrequenz | | intensive Belastung mit Belastungswiederholung nach unvollständiger Erholung (kurze Pausen) |
| | Kriterium | | Rundenrekordfahren (400m) |