

Trainingsvorschläge zum Radtraining:

Beispiele für ein abwechslungsreiches, effektives Radtraining:

(TP bedeutet „Tretpause“ beim Intervalltraining, also ganz lockeres Weiterfahren;

TF bedeutet „Trittfrequenz“)

Grundlagen- und Entwicklungsbereich:

	Dauer	Programm
GA1	1:00 – 6:00 h	Lockeres Fahren; möglichst nichts essen, nur viel trinken! TF 90-105

Ga1/2	1:00 – 3:00 h	Strammes Fahren am Stück, bzw. 2-3x 10–40 min mit je 5 min TP; TF 90-105
--------------	---------------	--

GA2	0:45 – 2:00 h	Tempo-Intervalle; 4–8x 2–6 min mit je 2–3 min TP; TF 95-110
------------	---------------	---

Kraftausdauer:

	Dauer	Programm
KA1	0:45 - 2:00 h	Kraftbetontes Fahren mit niederer Trittfrequenz: am Stück bzw. 2-3x 10–40 min mit je 5 min TP; TF 60-70

KA2	0:30 – 1:00 h	Kraft-Intervalle; 3-5x 5–10 min mit je 2–5 min TP; TF 50-60
------------	---------------	---

Schnelligkeitsausdauer / Motorik:

	Dauer	Programm
SA	0:30 – 1:00 h	kurze, schnelle Intervalle mit hoher Trittfrequenz; ca. 10x 30-60 sec TF120 mit je 1-2 min TP;

WICHTIG: Immer gut Aufwärmen, d.h. ca. 10 min lockeres Kurbeln, evtl. einige Frequenzsprints (5-10 sec maximale Trittfrequenz bei minimalem Widerstand) und/oder abwechselnd 3 x 30-60 sec einbeiniges Fahren.

Nach intensivem Training immer mind. 10 min locker Ausfahren!