

Draußen ist es nass, kalt und früh dunkel. Das ist aber noch lange kein Grund, das Training ausfallen zu lassen! TOUR hat mit dem Experten Dr. Björn Stapelfeldt Trainingsprogramme für drinnen entwickelt, die Sie perfekt auf die nächste Saison vorbereiten. Kombinieren Sie jeweils ein Rollentraining mit einer Einheit aus Dehn- und Stabilisationsübungen, so trainieren Sie umfassend und arbeiten gezielt an den radlertypischen Schwächen

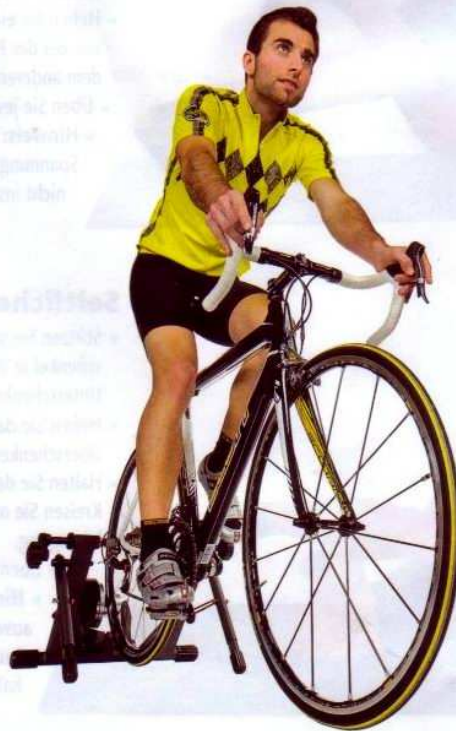
TEXT Eva Stammberger FOTOS Daniel Simon

ROLLENTRAINING

Am Rollentraining scheiden sich die Geister. Manche Radler können stundenlang auf der Stelle kurbeln, lesen dabei oder schauen fern, andere halten es nicht länger als ein paar Minuten aus. Dabei ist Rollentraining durchaus sinnvoll: Man trainiert vom Wetter unabhängig auf dem eigenen Rennrad, kann nahezu unter Laborbedingungen fahren, also sehr gezielt an verschiedenen Trainingszielen feilen. Der Trick: Gestalten Sie Ihr Rollentraining abwechslungsreich, setzen Sie verschiedene Schwerpunkte. Länger als eine Stunde müssen Sie nicht fahren, um eine effektive Trainingseinheit zu absolvieren. Ganz wichtig: Trinken Sie während des Rollentrainings ausreichend – der Flüssigkeitsverlust ist viel höher als draußen; lüften Sie vor und nach dem Training gut durch; teilen Sie jede Einheit in Aufwärmphase, Hauptteil und Ausklang.

Schwerpunkt Kraft (Dauer: eine Stunde)

- ▶ **Aufwärmphase:** 15 Minuten einrollen mit hoher Trittfrequenz (mindestens 95 Umdrehungen pro Minute (U/min) bei leichter Intensität.
- ▶ **Hauptteil:** 35 Minuten Pyramidentraining, also 3–4–5–4–3 Minuten Kraftausdauer (K3) mit gleichbleibend hohem Widerstand (entweder an der Rolle einstellen oder Gang wählen), maximal 60 U/min. Wählen Sie den Widerstand gerade so hoch, dass Sie die Tretbewegung noch sauber ausführen können, achten Sie dabei auf eine saubere Zug- und Druckphase. Fahren Sie zwischen jeder Belastung vier Minuten locker.
- ▶ **Ausklang:** 10 Minuten ausfahren – mit mittlerer Intensität beginnen und dann immer lockerer fahren.



Schwerpunkt Trittfrequenz (Dauer: eine Stunde)

- ▶ **Aufwärmphase:** 15 Minuten einrollen mit hoher Trittfrequenz (>95 U/min) bei leichter Intensität.
- ▶ **Hauptteil:** Trittfrequenz jede Minute für eine Minute steigern; beginnen Sie bei 70 U/min und steigern Sie um 10 U/min, bis keine Steigerung mehr möglich ist. Dann fahren Sie 10 Minuten bei 110 U/min und fünf Minuten drei Stufen unter der zuvor von Ihnen erreichten Maximalstufe. Anschließend 5 Minuten locker kurbeln. Den Abschluss des Hauptteils bildet eine Trittfrequenzpyramide: Wählen Sie einen höheren Widerstand und fahren Sie jeweils für eine Minute mit 90–100–110–120–130–120–110–100–90 U/min.
- ▶ **Ausklang:** 10 Minuten ausfahren bei mittlerem Widerstand, mit 85 U/min – fahren Sie abwechselnd mal im Stehen, mal im Sitzen.

Schwerpunkt Technik (Dauer: eine Stunde)

- ▶ **Aufwärmphase:** 15 Minuten einrollen mit hoher Trittfrequenz (>95 U/min) bei leichter Intensität.
- ▶ **Hauptteil:** Einbeiniges Fahren in Form eines Pyramidentrainings bei geringer bis mittlerer Intensität – die erste Einheit dauert 30 Sekunden, die längste 3 Minuten: 30''–1'–2'–3'–2'–1'–30'' bei etwa 80 U/min, zwischen jeder Belastung 4 Minuten Pause (kann zum Trainieren des anderen Beines genutzt werden). Dann eine K3-Pyramide mit maximal 60 U/min, wählen Sie die Intensität aber niedriger als bei der Trainingseinheit mit dem Kraft-Schwerpunkt (Training 1). 30''–1'–2'–3'–2'–1'–30'' zwischen jeder Belastung drei Minuten locker kurbeln.
- ▶ **Ausklang:** 10 Minuten ausfahren – Intensität immer weiter senken, aber konstant mit 90 U/min fahren.