

Training auf der Rolle: Die besten Workouts

Krafttraining:



Mehr Power fürs Bergfahren

Durch dieses Workout bekommst Du mehr Druck aufs Pedal und kannst schneller fahren – auf der Ebene und am Berg.

- 15 Minuten Aufwärmen bei 85 bis 90 Umdrehungen, Puls bei maximal 70 Prozent der Hf max (maximale Herzfrequenz), GA1-Bereich
- 5 Minuten Krafttraining bei 55 bis 60 Umdrehungen; Puls bei 75 bis 80 Prozent der Hf max, oberer GA2-Bereich. Widerstand der Rolle beziehungsweise des Spinningbikes muss der Intensität angepasst sein.
- 5 bis 10 Minuten lockeres Kurbeln, Puls sollte wieder auf GA1-Niveau absinken
- 5 Minuten Krafttraining bei 55 bis 60 Umdrehungen; Puls bei 75 bis 80 Prozent der Hf max, oberer GA2-Bereich

Falls die Rolle die Belastung aushält, kann diese Einheit im Stehen gefahren werden.

- 5 bis 10 Minuten lockeres Kurbeln, Puls sollte wieder auf GA1-Niveau absinken
- 5 Minuten Krafttraining bei 55 bis 60 Umdrehungen; Puls bei 75 bis 80 Prozent der Hf max, oberer GA2-Bereich
- 15 Minuten lockeres Ausfahren im GA1-Bereich

Wichtig: Beim Kurbeln gegen den Widerstand bleibt der Oberkörper ruhig und wippt nicht hin und her. Die Kraft kommt allein aus den Beinen. Der Sportler sollte sich bei den drei Kraftblöcken auf den Tretzyklus konzentrieren.

Die Energiebereitstellung muss überwiegend aerob erfolgen. Daher beim Krafttraining nicht in den Entwicklungsbereich kommen, da sonst der Muskel „sauer“ wird und das Laktat nicht mehr abgebaut werden kann.

Steigern lässt sich die Intensität zuerst auf 2 x 10 Minuten intensive Krafeinheiten – natürlich mit Pausen – und später auf 3 x 10 Minuten.

Schnellkrafttraining:



Mit für den Sprint

Die kurzen, aber knackigen Sprints von 20 Sekunden geben Dir den richtigen Punch für Finish und Attacken.

- 15 Minuten Aufwärmen bei 85 bis 90 Umdrehungen, Puls bei maximal 70 Prozent der Hf max, GA1-Bereich
- 20 Sekunden sprinten mit hohem Widerstand und Trittfrequenz von 100 bis 120 Umdrehungen pro Minute
- 20 Sekunden locker kurbeln
- Fahre noch vier weitere Sprints und die dazugehörigen lohnenden Pausen
- 15 Minuten lockeres Fahren im GA1-Bereich
- Wiederhole den Sprintblock mit 5 x 20 Sekunden Be- und Entlastung
- 15 Minuten lockeres Ausfahren im GA1-Bereich

Sprinten solltest Du am besten in Unterlenkerhaltung.

Wenn möglich, kannst Du einen Satz Sprints im Stehen fahren, den anderen im Sitzen. Steigern lässt sich das Workout, indem Du die Sprint- und Erholungsdauer auf 30 Sekunden heraufsetzt und später drei Blöcke trittst.

Techniktraining:



Mit Kurbelwirbel zum flüssigen Tritt

Die Trittfrequenzpyramide hilft Dir, Deinen Bewegungsablauf zu schulen und so ökonomischer und technisch sauberer zu kurbeln.

- 5 Minuten Aufwärmen bei 85 bis 90 Umdrehungen, Puls bei maximal 70 Prozent der Hf max; GA1-Bereich
- 90 Umdrehungen dienen als Basistempo. Dann alle 3 Minuten um 10 Umdrehungen steigern
- Ab 130 Umdrehungen alle 3 Minuten um 10 Umdrehungen langsamer werden, bis wieder 90 Umdrehungen erreicht sind
- Diese Pyramide noch zwei weitere Male fahren

Fahre die Übungen in Unterlenkerhaltung.

Justiere den Widerstand Deiner Rolle oder Deines Spinningsbikes so, dass der Puls zwischen 130 und 160 Schlägen bleibt und die anaerobe Schwelle nicht überschreitet.

Bei dem Workout solltest Du deine Position mittels eines Spiegels überprüfen, denn der Hintern darf beim hochfrequenten Fahren nicht auf dem Sattel „tanzen“. Tut er dies doch, muss die Stabilität im Becken- und Lendenwirbelbereich mittels Kräftigungsübungen aufgebaut werden.