

Rollentraining

Krafttraining easy

Dauer	Ende bei	U/min	Puls	Bemerkung
15min	00:15	85-90	GA1	Aufwärmen
5min	00:20	55-60	75-80%	Widerstand Rolle entsprechend
5min	00:25	locker	GA1	
5min	00:30	55-60	75-80%	eventl stehend
5min	00:35	locker	GA1	
5min	00:40	55-60	75-80%	Widerstand Rolle entsprechend
15min	00:55	locker	GA1	Ausfahren

Krafttraining intensive

Dauer	Ende bei	U/min	Puls	Bemerkung
15min	00:15	85-90	GA1	Aufwärmen
10min	00:25	55-60	75-80%	Widerstand Rolle entsprechend
10min	00:35	locker	GA1	
10min	00:45	55-60	75-80%	eventl stehend
10min	00:55	locker	GA1	
10min	01:05	55-60	75-80%	Widerstand Rolle entsprechend
15min	01:20	locker	GA1	Ausfahren

Mehr Power fürs Bergfahren

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

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.

Schnellkrafttraining

Dauer	Ende bei	U/min	Puls	Bemerkung
15min	00:15:00	85-90	GA1	Aufwärmen
20 sec	00:15:20	100-120		hohem Widerstand
20 sec	00:15:40	locker		
20 sec	00:16:00	100-120		hohem Widerstand
20 sec	00:16:20	locker		
20 sec	00:16:40	100-120		hohem Widerstand
20 sec	00:17:00	locker		
20 sec	00:17:20	100-120		hohem Widerstand
20 sec	00:17:40	locker		
20 sec	00:18:00	100-120		hohem Widerstand
15 min	00:33:00	locker		
20 sec	00:33:20	100-120		hohem Widerstand
20 sec	00:33:40	locker		
20 sec	00:34:00	100-120		hohem Widerstand
20 sec	00:34:20	locker		
20 sec	00:34:40	100-120		hohem Widerstand
20 sec	00:35:00	locker		
20 sec	00:35:20	100-120		hohem Widerstand
20 sec	00:35:40	locker		
20 sec	00:36:00	100-120		hohem Widerstand
15min	00:51:00	locker	GA1	Ausfahren

Fit für den Sprint

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

Wichtig: 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

Dauer	Ende bei	U/min	Puls	Bemerkung
5 min	00:05:00	85-90	GA1	Aufwärmen
3 min	00:08:00	90	130-160	Unterlenkergriff
3 min	00:11:00	100	130-160	Unterlenkergriff
3 min	00:14:00	110	130-160	Unterlenkergriff
3 min	00:17:00	120	130-160	Unterlenkergriff
3 min	00:20:00	130	130-160	Unterlenkergriff
3 min	00:23:00	120	130-160	Unterlenkergriff
3 min	00:27:00	110	130-160	Unterlenkergriff
3 min	00:30:00	100	130-160	Unterlenkergriff
3 min	00:33:00	90	130-160	Unterlenkergriff
3 min	00:36:00	100	130-160	Unterlenkergriff
3 min	00:39:00	110	130-160	Unterlenkergriff
3 min	00:42:00	120	130-160	Unterlenkergriff
3 min	00:45:00	130	130-160	Unterlenkergriff
3 min	00:48:00	120	130-160	Unterlenkergriff
3 min	00:51:00	110	130-160	Unterlenkergriff
3 min	00:54:00	100	130-160	Unterlenkergriff
3 min	00:57:00	90	130-160	Unterlenkergriff
3 min	01:00:00	100	130-160	Unterlenkergriff
3 min	01:03:00	110	130-160	Unterlenkergriff
3 min	01:06:00	120	130-160	Unterlenkergriff
3 min	01:09:00	130	130-160	Unterlenkergriff
3 min	01:12:00	120	130-160	Unterlenkergriff
3 min	01:15:00	110	130-160	Unterlenkergriff
3 min	01:18:00	100	130-160	Unterlenkergriff
3 min	01:21:00	90	130-160	Unterlenkergriff
5 min	01:26:00	locker	GA1	Ausfahren

Mit Kurbelwirbel zum flüssigen Tritt

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

Wichtig: 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.