

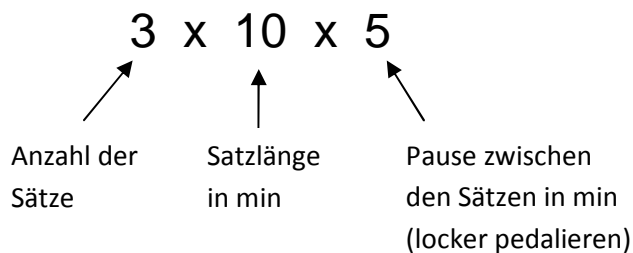
Trainingszonen

Am besten lernst du deine Trainingszonen auswendig. Im Trainingsplan wird zu jeder Übung die Zone angegeben.

Trainingszonen		Herzfrequenz		Watt	
Max Mustermann (Test 04.02.09)					
KB	Kompensation	bis	120	bis	209
GA1	Grundlagenausdauer 1	121 -	145	210 -	289
GA2	Grundlagenausdauer 2	146 -	162	290 -	349
EB	Entwicklungsbereich	163 -	181	350 -	429
max	Spitzenbereich	ab	182	ab	430

Intervalle

Im Trainingsplan werden Intervalle so dargestellt:



Spezielle Workouts

Antritte

Beschleunige das Rad im Sitzen z.B. aus einer Kurve heraus für ca. 10 Pedalumdrehungen maximal.

Berg

Bewältige einen Anstieg in der vorgegebenen Zeit und Intensität.

Einbeinig

Klick einen Fuß aus und lass das Bein etwas seitlich hängen, so dass du nicht der Kurbel in die Quere kommst. Mit dem anderen Bein kurbelst du locker weiter. Achte auf einen runden Tritt und darauf, dass die Kraftübertragung an keinem Punkt der Kurbelumdrehung abreißt. Bitte nur in einem verkehrsfreien Streckenabschnitt.

Konzentrationsdrills

Konzentriere dich darauf rund zu treten. Versuche während der ganzen Pedalumdrehung Kraft auszuüben – ähnlich wie beim einbeinigen Fahren. Wähle die Kadenz so, dass du das Gefühl hast, möglichst rund zu treten.

Kraft

Fahre mit der angegebenen Intensität mit einer Kadenz von 50-60/min und achte auf den runden Tritt.

Kreuzen

Angenommen deine anaerobe Schwelle liegt bei 300 Watt und einer Herzfrequenz von 170/min. Der Bereich des Workouts liegt bei 270-330 Watt bzw. HF 160-180/min. Steigere deine Leistung bzw. HF innerhalb von 2 min auf die obere Grenze (330 Watt; HF 180). Jetzt verringere du langsam die Leistung, bis du nach zwei weiteren Minuten an der unteren Grenze (270 Watt; HF 160) angekommen bist. Jetzt wieder langsam über 2 min steigern, dann wieder 2 min verringern usw.

Pyramiden Intervalle

1,2,3,4,4,3,2,1 – die Ziffern geben die Intervalllänge und die Pause (locker pedalieren) nach jedem Intervall an. Also: 1 min Belastung - 1 min Pause; 2 min Belastung - 2 min Pause; 3 min Belastung – 3 min Pause; usw.

Speeddrills

Fahre mit einer hohen Kadenz, die dir leicht unangenehm ist.

Sprints

Geh' aus dem Sattel (beim Rennrad Unterlenker anfassen) und gib Alles. Achte darauf, das Rad nur leicht zu wiegen und darauf in jeder Phase der Umdrehung Kraft auszuüben. Beim Hochziehen des hinteren Beines kannst du genau so viel Kraft wie mit dem vorderen entfalten.

SpeedSprints: Steigere zuvor die Geschwindigkeit auf eine hohes Tempo (40-50 km/h auf der Geraden), leg ein oder zwei Ritzel drauf und lass es krachen.

KraftSprints Wähle (möglichst bei einem Anstieg) bei einer niedrigen Geschwindigkeit eine hohe Übersetzung und sprinte mit maximaler Kraft bei niedriger Kadenz.

RevSprints: Wähle bei niedriger Geschwindigkeit eine kleine Übersetzung und sprinte mit maximaler Kadenz.