

TRAININGSMETHODEN

Trainingsmethode Berg

Bergbeschleunigungen: lange, nicht zu steile Steigung, Geschwindigkeit allmählich erhöhen so daß oben Maximalpuls erreicht wird, 2 Wiederholungen, dazwischen vollständige Erholung

Bergsprints: aus dem Sattel gehen und 10-12 Sekunden mit aller Kraft in die Pedale treten. 10-20 Minuten Erholungsfahren, insgesamt 3 Bergsprints

Bergwiederholungen: lang ansteigende Strecke, 5-15 Minuten Puls bis 155, Frequenz 70-85 U/Min., 2 Intervalle, 10 Minuten Erholung dazwischen

Trainingsmethode Kraft

Ausdauer-Intervalltraining: 2 Intervalle von je 20 Minuten mit Puls 144-153, 15 Minuten Erholungsfahren dazwischen, Streckenprofil unerheblich, Frequenz bei Steigungen zwischen 70 und 80 U/min., in ebenem Gelände zwischen 85 und 95 U/min.

Intervall-Krafttraining: 3-5 Intervalle von 3 Minuten dazwischen 3 Minuten Erholungsfahren, Frequenz 110 U/min., Puls bis 161

Intervalltraining am anaeroben Schwellenwert: ebene Strecke, Frequenz 100 U/min., 5 Min. knapp unter Puls 161, 1 Min. Puls 164-166, 5 Min. knapp unter 161, 1 Min. 164-166, insgesamt 10-20 Min. im Wechsel, dann 10-15 Min. Erholungsfahren, 2-4 Wiederholungen

Tempo: ebene Strecke, 15 Minuten Puls bis 153, Frequenz 70-85 U/min.

Trainingsmethode Regeneration

Regeneration: Puls bis 123

Trainingsmethode Sprinttraining

Antrittstraining mit sich verkürzenden Intervallen: ebene Strecke, Frequenz 110 U/min., Antritte von 120 Sek. Maxeinsatz, 120 Sek. Erholung, 90 Sek. Maxeinsatz, 90 Sek. Erholung, 60 Sek. Maxeinsatz, 60 Sek. Erholung, 30 Sek. Maxeinsatz, 30 Sek. Erholung, 5 Min. Erholung, WH

Antrittstraining: im Sitzen bei hoher Übersetzung 15-20 Sekunden mit maximalem Krafteinsatz antreten, 3 Antritte mit jeweils 5 Minuten Erholungsfahren dazwischen

Highspeedpedal: 15 Minuten Frequenz von 90 U/min. auf 120 U/min. langsam erhöhen und halten, Puls egal

Highspeedsprints: leichte Gefällstrecke, in Wiegetritt gehen, wenn Höchstgeschwindigkeit erreicht, setzen und Speed halten, Frequenz 110 U/min., 8-12 Sekunden, maximaler Einsatz, 5 Wiederholungen, dazwischen 5-20 Minuten Erholungsfahren

Overspeedsprints: Gefällstrecke, in mittlerem Gang aufstehen und maximal beschleunigen, am Ende der Gefällstrecke setzen und bei hoher Trittfrequenz Speed halten, insgesamt 2-4 Overspeedsprints von 6-10 Sekunden, dazwischen 5-20 Minuten Erholungsfahren

Powerstart: aus langsamer Fahrt in hohem Gang in Wiegetritt gehen und 12 Sekunden maximal sprinten, 5 Wiederholungen mit je 5-20 Minuten Erholungsfahren

Speedintervalle: mittlerer Gang, hohe Frequenz von 110 U/min., Puls über 153, 8 Intervalle von je 40 Sekunden, dazwischen 1 Minute Erholung

Sprint-Intervalle: ebene Strecke, schlagartig Wiegetritt, Gang halten auch bei hoher Frequenz, drei Sprints von je 15 Sek., 3 bis 5 Min. Erholung zwischen Sprints, Sprint 1: leichter Gang, Sprint 2: hoher Gang, z. B. 53x17, Sprint 3: sehr hoher Gang, z. B. 53x14, 3 Serien

Sprints: 3-4 Sprints von je 10-12 Sekunden mit Erholung von 5-20 Minuten, maximale Belastung

Sprints: 3-5 Sprints mit maximalem Einsatz von 12 Sekunden, dazwischen 5-10 Minuten aktives Erholungsfahren, ebenes Gelände

Trainingsmethode Techniktraining

einbeiniges Fahren: 3 Intervalle von je 30-60 Sekunden mit jedem Bein, 5-7 Minuten Erholungsfahren, dann nochmal 3 Intervalle

Hohe Tretfrequenz: ebene Strecke, 10 Minuten Puls bis 144, Frequenz steigend von anfangs 90 bis zu 120 U/Min

Trainingsmethode Zeitfahrtraining

1. WOCHE: 5 Km mit Zielgeschwindigkeit auf flacher Strecke fahren, 10-20 Minuten Erholung, dann nochmal 5 Km, zweimal pro Woche

2. WOCHE: Verlängerung der Strecke auf 7,5 km

3. WOCHE: Verlängerung der Strecke auf 10 km

4. WOCHE: wie 3. Woche, aber Erholung auf 10 Min. kürzen

5. WOCHE: Pause ganz entfallen lassen, also 20 km am Stück oder wie 4. Woche, je nach Gefühl

6. WOCHE: Verlängerung auf 25 km

7. WOCHE: Verkürzung auf 7,5 km