

## **Rollen-Training**

### **Programm 1:**

**Aufwärmen:** Herzfrequenz bis 140

- 5 Minuten lockeres Einfahren
- einbeiniges Fahren rechts 1 Minute bei 80 - 100 Umdrehungen
- eine Minute normal bei 80 - 100 Umdrehungen
- einbeiniges Fahren links 1 Minute bei 80 - 100 Umdrehungen
- eine Minute normal bei 80 - 100 Umdrehungen
- einbeiniges Fahren rechts 1 Minute bei 80 - 100 Umdrehungen
- eine Minute normal bei 80 - 100 Umdrehungen
- einbeiniges Fahren links 1 Minute bei 80 - 100 Umdrehungen
- eine Minute normal bei 80 - 100 Umdrehungen

### **Hauptprogramm:**

- 75 Sekunden Herzfrequenz bis 170 bei 100 Umdrehungen
- 8 Minuten normal Herzfrequenz bis 150 bei 80 - 90 Umdrehungen
- 75 Sekunden Herzfrequenz bis 170 bei 100 Umdrehungen
- 8 Minuten normal Herzfrequenz bis 150 bei 80 - 90 Umdrehungen
- 75 Sekunden Herzfrequenz bis 170 bei 100 Umdrehungen
- 8 Minuten normal Herzfrequenz bis 150 bei 80 - 90 Umdrehungen
- 75 Sekunden Herzfrequenz bis 170 bei 100 Umdrehungen
- 8 Minuten normal Herzfrequenz bis 150 bei 80 - 90 Umdrehungen

### **Ausfahren:**

- 10 Minuten Herzfrequenz bis 140 bei 90 Umdrehungen

## **Rollen-Training**

### **Programm 2:**

**Aufwärmen:** Herzfrequenz bis 140

- 5 Minuten lockeres Einfahren
- 1 Minute 120 Umdrehungen
- 1 Minute locker
- 1 Minute 120 Umdrehungen
- 1 Minute locker
- 1 Minute 120 Umdrehungen
- 1 Minute locker
- 1 Minute 120 Umdrehungen
- 1 Minute locker

### **Hauptprogramm:**

Frequenzsprints: bei geringem Widerstand je 6 Sekunden schnellstmöglich drehen

- von 100 Umdrehungen ausgehend 6 Sekunden lang so schnell wie möglich
- 5 Minuten locker
- von 100 Umdrehungen ausgehend 6 Sekunden lang so schnell wie möglich
- 5 Minuten locker
- von 100 Umdrehungen ausgehend 6 Sekunden lang so schnell wie möglich
- 5 Minuten locker

Treten gegen hohe Widerstände:

- 1 Minute 30 - 50 Umdrehungen mit hohem Widerstand
- 1 Minute 100 Umdrehungen
- 4 Minuten 30 - 50 Umdrehungen mit hohem Widerstand
- 4 Minuten 100 Umdrehungen
- 1 Minute 30 - 50 Umdrehungen mit hohem Widerstand
- 1 Minute 100 Umdrehungen
- 4 Minuten 30 - 50 Umdrehungen mit hohem Widerstand
- 4 Minuten 100 Umdrehungen

### **Ausfahren:**

- 10 Minuten Herzfrequenz bis 140 bei 90 Umdrehungen

## **Rollen-Training**

### **Programm 3:**

**Aufwärmen:** Herzfrequenz bis 140

Frequenzpyramiden: bequemer Widerstand

- eine Minute 100 Umdrehungen
- eine Minute locker
- eine Minute 105 Umdrehungen
- eine Minute locker
- eine Minute 115 Umdrehungen
- eine Minute locker
- eine Minute 120 Umdrehungen
- eine Minute locker
- zwei Minuten 115 Umdrehungen
- eine Minute locker
- drei Minuten 110 Umdrehungen
- eine Minute locker
- drei Minuten 115 Umdrehungen
- eine Minute locker
- zwei Minuten 120 Umdrehungen
- eine Minute locker

### **Hauptprogramm:**

- 75 Sekunden Herzfrequenz bis 170 bei 100 Umdrehungen
- 8 Minuten normal Herzfrequenz bis 150 bei 80 - 90 Umdrehungen
- 75 Sekunden Herzfrequenz bis 170 bei 100 Umdrehungen
- 8 Minuten normal Herzfrequenz bis 150 bei 80 - 90 Umdrehungen
- 75 Sekunden Herzfrequenz bis 170 bei 100 Umdrehungen
- 8 Minuten normal Herzfrequenz bis 150 bei 80 - 90 Umdrehungen
- 75 Sekunden Herzfrequenz bis 170 bei 100 Umdrehungen
- 8 Minuten normal Herzfrequenz bis 150 bei 80 - 90 Umdrehungen

### **Ausfahren:**

- 10 Minuten Herzfrequenz bis 140 bei 90 Umdrehungen