

Übersicht Trainingsbereiche (Radsport Straße/Bahn)

| Bezeichnung / Zielstellung | | Energiegewinnung | Steuerung | Anmerkungen | Streckenlängen |
|---------------------------------------|--|--|--|---|---|
| Grundlagenausdauertraining | | | | | |
| G1 | Stabilisierung der Grundlagenausdauer- Ökonomisierung des Herz-/Kreislaufverhaltens | aerob bis Laktat 2 mmol/l | Herzfrequenz (60-75 % der max. HF oder nach Vorgaben der Leistungsdiagnostik) | TF: Gruppe 100 U/min, Einzel 90 U/min. | entsprechend Altersklasse und Geschlecht zwischen 15-180 km. |
| G2 | Entwicklung der Grundlagenausdauer - Ökonomisierung des Herz-/Kreislaufverhaltens | aerob bis Laktat 2 mmol/l | Herzfrequenz (60-75 % der max. HF oder nach Vorgaben der Leistungsdiagnostik) | TF: Gruppe 100 U/min, Einzel 90 U/min. | entsprechend Altersklasse und Geschlecht zwischen 15-180 km. |
| Entwicklungsbereichstraining | | | | | |
| EB | GA-Entwicklung (Entwicklung höherer Geschwindigkeiten im aerob-anaeroben Übergangsbereich) | aerob-anaerobe Übergangsbereich, Laktat 2-6 mmol/l | Herzfrequenz: 70 - 90 % der max. HF oder nach Vorgaben der Leistungsdiagnostik | a) kraftorientiertes EB (Einzel) hoher Kräfteinsatz – niedrige TF (80-100 U/min) b) motorisch orientiertes EB (Gruppe) geringerer Kräfteinsatz – hohe TF (110-120 U/min) | entsprechend Altersklasse und Geschlecht zwischen 2-10 km. Ebenso ist bei Umfang und Wiederholungen in der Trainingseinheit zu verfahren. |
| Wettkampfspezifisches Training | | | | | |
| SB | Entwicklung der wettkampfspezifischen Ausdauer | anaerob, Laktat >6 mmol/l | maximale Geschwindigkeiten (Herzfrequenz 90 - 100 %) | Bahn: Ausdauer Gruppe 120 - 130 U/min. Einzel 115 - 125 U/min. Kurzzeit 125 – 140 U/min. Straße: Gruppe 110 - 120 U/min. (Die Tretfrequenzen im weiblichen Bereich liegen generell um ca. 10 U/min. niedriger) | Die Streckenlängen variieren zwischen 500 - 2000 m fliegend und stehend (Bahn), auf der Straße auch darüber (Einzel und Gruppe). Die Anzahl der Wiederholungen liegt bei 2-6x, die Pausenlänge sollte zwischen 20 -30 Minuten betragen. Erst ab der Jugend AK 14/15 und mit geringem Umfang! |
| SN | Entwicklung der Schnelligkeitsausdauer und der Schnelligkeit , vorrangige Anwendung im Kurzzeitbereich | | | maximale Tretfrequenz sollte angestrebt werden (Höhe der Übersetzung richtet sich nach der Vorgabe der TF) | 100, 200, 300 m fliegend Pausen: 20 - 30 Min. je nach Länge der Distanz |
| Spezielles Krafttraining | | | | | |
| K1 | Schnellkraftprogramm | Laktat: geringfügiger Laktataufbau | | Antritt aus der Ruhe oder aus langsamer Fahrt Übersetzung: 88 - 94 Zoll | Wiederholungen: 10 - 15 x 6 Sekunden in 3 Serien Pausenzeit: 2:30 - 3:00 Minuten Serienpause: 15 Minuten |
| K2 | Kraftausdauerprogramm (auf dem Ergometer oder am Berg) | Laktat: 5-8 mmol/l | Herzfrequenz: 170 - 190 Schl./min. | Belastung mit hohem Kraftanteil über längere Zeit Tretfrequenz: bis 80 U/min. | Wiederholungen: 4 - 9 x 75 Sekunden Pausenlänge: 12 - 20 Min. , aktiv Widerstand: 400 - 800 Watt |
| K3 | Kraftausdauerprogramm | Laktat: 2-3 mmol/l | Herzfrequenz: bis zur unteren Grenze der individuellen EB-Vorgabe | Tretfrequenz: 50 - 70 U/min. <u>Trainingsvarianten:</u> 1. Training als Berganfahrten 2. Straßentraining auf leicht ansteigender Straße mit hoher Übersetzung 3. Laufbandtraining (jeweils auch eingebaut in GA-Einheit möglich) | Streckenlänge: 1- 5 km, im Juniorenbereich bei entsprechenden Möglichkeiten auch darüber Wiederholungszahl: 1 - 6 |

