

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

