

## Rollenprogramm

...zur Entwicklung der Kraftausdauer in Einheit mit variablen motorischen Fähigkeiten (Tretfrequenz)

### 1. Warmfahren

10min G1  
 1x3min EB, Tretfrequenz (TF) 90-100 U/min  
 5min G1

2. Hauptprogramm		1.-3. Woche	4.-6. Woche	7.-10. Woche	ab 11. Woche
1	Zeit min	5	8	10	15
	HF S/min	G1+15	G1+15	G1+20	G1+25
	TF U/min	70	60	50	40
2	Zeit min	5	5	5	5
	HF S/min	G1	G1	G1	G1
	TF U/min	100	100	100	100
3	Zeit min	5	5	5	8
	HF S/min	G1+20	G1+25	EB	EB
	TF U/min	110	115	120	120
4	Zeit min	5	5	5	5
	HF S/min	G1	G1	G1	G1
	TF U/min	100	100	100	100
5	Zeit min	5	10	15	20
	HF S/min	G1+15	G1+20	G1+25	EB
	TF U/min	70	60	50	40
6	Zeit min	2	3	4	5
	HF S/min	G1+20	G1+25	EB	EB
	TF U/min	110	115	120	125

### 3. Ausfahren

5min G1 mit 2-3 Sprints a 20sec mittlerer Intensität, TF 115-125 U/min  
 5min G1

### 4. Dehnung

10min Dehnen