

**Rollentraining** bietet durch die Möglichkeit zur exakten Trainingssteuerung und durch den Wegfall der Tretpausen eine sehr effektive Trainingsform. Auf der freien Rolle wird gleichzeitig auch die Motorik geschult.

Aber ein „Indoor-Training“ verlangt auch einiges an Konzentration, um die vorgegebenen Trainingsprogramme einzuhalten. Daher am besten kurz gestalten und für die mentale Motivation sorgen (z.B. mit Musik).

Zu beachten ist zudem, dass bei der Trainingssteuerung über die Herzfrequenz diese aufgrund des „Überhitzungseffekts“ etwas erhöht sein kann. Die Berücksichtigung dieses Effekts oder die Steuerung über die Leistung mittels Wattmesser oder Trainingsrolle bieten Abhilfe.

### Mögliche Trainings-Programme:

Im Rahmen der Einheiten sollte jeweils ein Ein-/ Ausfahren mit 10-15min im GA1-Bereich durchgeführt werden.

#### 1) Koordinationseinheit:

- Einbeiniges Pedalieren (bewusstes Ziehen und Drücken mit dem aktiven Bein)
- Einhändig / Freihändig (einhändig auch diagonal mit einem Bein kombinierbar)
- An-/Ausziehen auf dem Rad (Weste, Beinlinge, etc.)

#### 2) Trittfrequenzschulung:

- Als Intervall: ca. 1min hohe Trittfrequenz (>140U/min) und 3-5min Pause mit ca. 90U/min im Wechsel (5-10 Wiederholungen)
- Als Pyramide: Start bei 80U/min, alle 10-20Sek. Steigerung um 10U/min bis zu einer maximalen Trittfrequenz (z.B. 150 U/min), dann wieder alle 10-20Sek. Reduktion der Trittfrequenz um 10U/min bis zum Ausgangswert.

#### 3) Kraftorientierte Einheiten:

- **Antritte (K1):** aus dem „Stand“ mit max. Übersetzung ca. 6Sek. Antreten, 5-10 Wiederholungen mit jeweils 2-3min Pause.
- **„Bergtraining“(K3): a) kurz:** 3-5min Belastung (Trittfrequenz: +/-60Umin) und Pause im Wechsel, 3-6mal Wiederholungen, mittlere Intensität (G2) / **b) lang:** 10min Belastung (Trittfrequenz: +/-60Umin) und 5-10min Pause im Wechsel, 2-4mal Wiederholungen, mittlere Intensität (G2)

#### 4) Intensive Einheiten

- **EB-Training:** Intervalllänge: 3-5min, Pause: 5min, Trittfrequenz: +/-90Umin (große ÜS, kraftorientiert) oder Trittfrequenz: +/-120Umin (frequenzorientiert), 3-6 Wiederholungen
- **SB-Trainings: a) extensiv:** 45-60Sek Intervall mit maximaler Belastung/Trittfrequenz, Pause 5-6min, 3-6 Wiederholungen / **b) intensiv („30/30er“):** 4min Wechsel von 30Sek maximaler Belastung mit 30Sek Pause im Intervall, Serienpause 15min, 2-3 Wiederholungen.

Die Einheiten sind in den Gesamttrainingsprozess einzuordnen und können je nach individueller Zielsetzung teilweise auch kombiniert und variiert werden.