

Leistungstest im Feldversuch

Bevor Du das Training beginnst, musst Du Dein gegenwärtiges Leistungsniveau bestimmen. Dieser Test ist für Handbiker aller Altersklassen geeignet. Du brauchst dafür nur ein Handbike und ein Stück ebene Straße. Der Test ist im Prinzip nichts anderes als ein Zeitfahren über 4800 Meter, also die Strecke so schnell wie möglich zu durchfahren. Durch die hier ermittelte Zeit weißt Du welcher Trainingsplan für dich der Richtige ist.

- Möglichst einen flachen, verkehrsarmen Straßenabschnitt von 4800m Länge finden. Vorzugsweise windstill, warm aber nicht heiß. Am Spätnachmittag sind die Bedingungen am besten.
- Gut auftanken. Nimm 2 Stunden vor dem Test das letzte mal feste Nahrung zu Dir. Trinke 40 Minuten vor dem Test ein kohlenhydratreiches Getränk.
- Fahr dich 10 - 20 Minuten gut warm. Du solltest zwar ins Schwitzen, aber nicht an Deine Leistungsgrenze kommen.
- Langsam an die Startlinie rollen. Wähle einen Gang in dem Du schnell und stabil ankurbeln kannst. Kurbel möglichst schnell um auf Tempo zu kommen. Bleibe bis zum Erreichen der höchsten Kurbelfrequenz im gewählten Gang, schalte dann nach und nach höher aber prügel dich nicht auf Höchstgeschwindigkeit sondern gebe Dir 2 Minuten Zeit.
- Finde den idealen Gang. Wähle einen Gang, indem Du beständig mit 80 - 90 Kurbelumdrehungen fahren kannst. Widerstehe dem Versuch einen höheren Gang einzulegen, mit dem Du bei höherem Kraftaufwand langsamer kurbelst. Der größere Kraftaufwand führt zur stärkeren Milchsäureproduktion. Die Arme werden dann schlaff und fangen an zu brennen. Man muss ein wenig experimentieren. Beobachte wie sich bei Dir die Werte für Geschwindigkeit und Herzfrequenz in den verschiedenen Gängen darstellen, und bestimme damit Deine optimale Kurbelfrequenz.
- Ab jetzt tut es weh. Stabilisiere Deinen Atemrhythmus. Wenn Du an diesem Punkt noch keine Anstrengung in den Muskeln spürst, musst Du noch einen Zahn zulegen und schneller kurbeln.
- Stopp Deine Zeit sekundengenau.
- Ausfahrphase. Beende den Leistungstest indem Du Deine Muskulatur 15 - 30 Minuten locker ausfährst. Bestimme anhand der gestoppten Zeit Dein Leistungsniveau für die Trainingskategorie.

Auswertung

über 12 Minuten nimmst Du den "Trainingsplan Anfänger"

unter 12 Minuten nimmst Du den "Trainingsplan Fortgeschrittene"

Wichtig: bevor Du mit dem Training beginnst, solltest Du eine ärztliche Kontrolle durchführen lassen!