

Trainingsübungen zur Steigerung der Leistungsfähigkeit

Übung 1: Tempo - Steigerung der aeroben Kapazität

Die Kurbelfrequenz sollte 70 - 85 U/min betragen. Der Trainingsbereich sollte im Bereich 3 bis unteres Feld von Bereich 4 liegen. Hierdurch wird die Armmuskulatur gestärkt. Es ist wichtig die Übung in einem Stück zu fahren, damit die Gelenke gefestigt und gestärkt werden.

Übung 2: hohe Kurbelfrequenz - Verbesserte Umsetzung der Kurbelkraft

Suche Dir eine Straße mit einem möglichst ebenem Streckenprofil. Wähle eine leichtgängige Übersetzung mit geringem Kurbelwiderstand. Die Kurbelfrequenz sollte am Anfang 90 - 108 U/min und dann allmählich bis 108 - 120 U/min gesteigert werden. Wichtig ist dabei, dass Du im Schultergelenk locker bleibst und nicht an zu "geigen" fängst. Konzentriere Dich darauf, die Kurbel zügig und gleichmäßig über den oberen und unteren Totpunkt zu führen.

Übung 3: Powerintervalle (Intervall / Krafttraining)

Erhöhung der maximalen Sauerstoffkapazität VO₂

Wähle auf der Rolle oder auf einem langen ebenen Straßenabschnitt eine Übersetzung, die eine Kurbelfrequenz von 110 oder darüber erlaubt. Es werden 3 Minuten Intervalle in den Trainingsbereichen 4 oder 5, mit 3 Minuten aktiver Erholung zwischen den Belastungsintervallen gefahren. Du solltest innerhalb einer Minute die Trainingsintensität erreicht haben und diese dann zwei Minuten beibehalten. Danach fährst Du zur aktiven Erholung drei Minuten locker weiter. Der Trainingseffekt für die maximale Sauerstoffaufnahmekapazität ergibt sich jeweils in den letzten beiden Minuten der Intervalle. Wenn Du die Kurbelfrequenz nicht aufrecht erhalten kannst, dann schalte in einen niedrigeren Gang. Wichtig ist, dass Du im Trainingsbereich 4 bzw. 5 bleibst, da nur durch eine hohe Pulsfrequenz der effektive Transport von mehr Sauerstoff zu den Muskeln trainiert wird.

Übung 4: Sprints - Erhöhung des Ankurbelvermögens

Sprints werden immer mit 100% Höchstleistung gefahren. Es werden 10 - 12 Sekunden mit Maximaleinsatz mit jeweils 5 - 10 Minuten aktiver Erholung gefahren. Du beginnst mit mäßiger Geschwindigkeit bei einer bequemen Übersetzung. Dann gibst Du allen Druck in die Kurbel und beschleunigst was das Zeug hält. Dann gehst Du in eine runde, wirkungsvolle Kurbelarbeit über.

Tipp des Trainers

In der zweiten und dritten Woche kann es durch die Trainingsbelastung zu einem Leistungsabfall kommen, aber die Wunderwirkung des Trainings setzt sich trotzdem fort. Die vierte Woche dient der Erholung und Regeneration, was nicht heißt dass man sich nicht bewegen darf.

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