

ÜBERBLICK INDOOR-KRAFTTRAINING FÜR VELOFAHRER

	Etappe 1	Etappe 2	Etappe 3
Zielsetzung	Kraftausdauer	Intramuskuläre Koordination	Krafterhaltung
Trainingsphase	4–6 Wochen	4–8 Wochen	Während Saison
Trainings/Woche	1 bis 2	2 bis 3	1 bis 2
Was	<ul style="list-style-type: none">• Techniktraining, Gewöhnung an das Krafttraining• Verbesserung der allg. Kraftfähigkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Steigern der Maximalkraft• Ausschöpfen des vorhandenen Muskelpotenzials	<ul style="list-style-type: none">• Erhaltung der Kraftfähigkeiten über die Wettkampfsaison
Wiederholungen pro Serie	20–30	Wiederholungszahlen: 5–1, d. h.: <ul style="list-style-type: none">• bei 75% = 5 x• bei 80% = 4 x• bei 85% = 3 x• bei 90% = 2 x• bei 95% = 1 x	1. Satz: 50 2.+ 3. Satz: 5
Gewicht	40–60% der Maximalkraft	75–95% der Maximalkraft	30–80% der Maximalkraft
Sätze pro Trainingseinheit	2 bis 3	5	2 bis 3
Pausendauer	3 min	1 min	1 min
Geschwindigkeit	langsam	langsam	langsam
Optimaler Zeitpunkt	Winter	Winter/Frühjahr	Frühling bis Herbst