

# ÜBERBLICK KRAFTTRAINING OUTDOOR AUF DEM RAD

	<b>Kraftausdauertraining / VO2max</b>	<b>Intramuskuläres Krafttraining</b>	<b>Krafterhaltung</b>
<b>Zielsetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Techniktraining</li><li>• Gewöhnung an das Krafttraining</li><li>• Verbesserung der allgemeinen Kraftfähigkeiten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Steigern der Explosivität</li><li>• Ausschöpfen des Muskelpotenzials</li><li>• Stimulierung des Hormonhaushaltes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erhaltung der Kraftfähigkeiten über die Wettkampfsaison</li></ul>
<b>Trainingsphase</b>	4 Wochen	4–16 Wochen	12–20 Wochen
<b>Trainings/Woche</b>	1	1	1
<b>Was</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sprint in der Fläche</li><li>• mit einer 60er-Kadenz beginnen und auf 120 beschleunigen in 30, 20 oder 15 Sekunden</li><li>• zwischen jedem einzelnen Sprint drei Minuten Pause [locker weiterfahren]</li><li>• 3 Serien durchführen, ergibt 9 Sprints</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sprint in der Fläche</li><li>• aus ca. Tempo 30 km/h und Tretfrequenz 100 schnellstmöglich innert weniger Sekunden auf Tretfrequenz 140 erhöhen</li><li>• 12–20 mal durchführen mit jeweils 4 Minuten Pause</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Am Berg 10 x 2 Minuten stehend konstant mit Trittfrequenz 65, jeweils 60 Sekunden Pause</li><li>• oder 5 x 4 min sitzend mit Trittfrequenz 40 und 2 Minuten Pause</li></ul>
<b>Übungsdauer</b>	30/20/15 Sekunden	7 Sekunden	120–240 Sekunden
<b>Optimaler Zeitpunkt</b>	Winter	Winter/Frühjahr	Während Saison