

TRAININGSPLAN

Radfahren



Radfahren-Trainingsplan

Bevor es losgeht

Als Einsteiger besuchen Sie am besten mal Ihren Hausarzt und besprechen mit ihm, dass Sie nun sportlich aktiv werden möchten. Er wird Sie gut beraten können, worauf Sie aufgrund Ihrer gesundheitlichen Situation achten müssen. Achten Sie beim Radfahren auf bequeme, atmungsaktive Kleidung. Ein Helm ist natürlich empfehlenswert. Das Fahrrad sollte individuell auf Ihre Größe eingestellt werden, um Fehlhaltungen zu vermeiden. Achten Sie dabei auf Sattel- und Lenkerhöhe. Wenn Sie unsicher sind, lassen Sie sich in einem Fachgeschäft beraten.

Zum Trainingsplan

Fahrradfahren ist eine ideale Trainingsform, um Ihre Ausdauer zu verbessern. Mit diesem Trainingsplan werden Sie in den Fahrrad-Sport eingeführt. Der Plan bietet Ihnen eine Richtlinie und die Möglichkeit Ihre körperliche Fitness zu verbessern.

Hier einige Tipps zur Handhabung:

- Sollten Sie sich überfordert fühlen, wiederholen Sie Ihre individuelle Trainingsstufe bis eine Steigerung möglich ist.
- Sollten Sie sich unterfordert fühlen, erhöhen Sie die Intensität der Belastung (die Trittfrequenz).
- Achten Sie auf Signale Ihres Körpers! Pausen sind wichtig und sollten eingehalten werden. Fühlen Sie sich unwohl, pausieren Sie lieber einen Tag mehr.
- Die ausgleichenden Ausdauersportarten sind Vorschläge – sie können nach Lust und Laune variiert werden. Wichtig ist dabei nur, dass Sie die Gesamtbelastungszeit einhalten.
- Sie möchten den Trainingseffekt steigern? Dann erhöhen Sie die Trittfrequenz oder dehnen Sie das Training auf eine Stunde pro Einheit aus. Reicht Ihnen das nicht, suchen Sie sich hin und wieder eine Strecke mit leichter Steigung aus.

Wie fahre ich richtig Rad?

- Nacken und Schultern sind entspannt
- Knie sind nie ganz durchgestreckt
- Fahren Sie Ihr eigenes Tempo/Trittfrequenz – jeder Körper und jeder Trainingszustand ist anders!
- Atmen Sie regelmäßig, so dass Sie sich unterhalten könnten ohne außer Atem zu kommen
- Nach der Belastung: dehnen / cool down (z.B. lockeres Ausfahren)
- Wenn Schmerzen auftreten: Belastung einstellen, nicht in den Schmerz trainieren – besser den Arzt aufsuchen und Ursache klären.

So kann es nach dem Trainingsplan weitergehen:

Trainieren Sie nach den 4 Wochen weiterhin mindestens dreimal in der Woche. Zwischen dem Training sollte Sie immer einen Tag Pause machen. Dann werden Sie die erzielten Erfolge halten können. Steigern Sie Ihre Motivation, indem Sie die Trainingseinheiten variieren. Es darf auch mal gemütlicher sein! Wichtig ist nur, dass Sie am Ball bleiben. Ergänzen Sie Ihr Training hin und wieder durch Walken, Inline-Skaten oder Schwimmen - das trainiert zusätzliche Muskelgruppen.

Schauen Sie doch auch mal beim Deutschen Olympischen Sportbund im Internet vorbei:

<http://www.richtigfit.de>

Woche 1

	Ziel	Gesamtzeit
1. Tag	Durchgehendes, langsames Fahren: ca. 50-60 Tritte pro min.	15 min.
2. Tag	Pause	
3. Tag	Durchgehendes, langsames Fahren: ca. 50-60 Tritte pro min.	20 min.
4. Tag	Pause	
5. Tag	Durchgehendes, langsames Fahren: ca. 60-65 Tritte pro min.	25 min.
6. Tag	Pause	
7. Tag	Zum Ausgleich: Eine andere Ausdauersportart Ihrer Wahl	20 min.

Woche 2

	Ziel	Gesamtzeit
1. Tag	Durchgehendes Fahren: ca. 65-70 Tritte pro min.	20 min.
2. Tag	Pause	
3. Tag	Durchgehendes Fahren: ca. 65-70 Tritte pro min.	25 min.
4. Tag	Pause	
5. Tag	Durchgehendes Fahren: ca. 65-70 Tritte pro min.	30 min.
6. Tag	Pause	
7. Tag	Zum Ausgleich: Eine andere Ausdauersportart Ihrer Wahl	20 min.

Woche 3

	Ziel	Gesamtzeit
1. Tag	Durchgehendes Fahren: ca. 65-70 Tritte pro min.	35 min.
2. Tag	Pause	
3. Tag	Durchgehendes Fahren: ca. 65-70 Tritte pro min.	40 min.
4. Tag	Pause	
5. Tag	Durchgehendes Fahren: ca. 70-75 Tritte pro min.	40 min.
6. Tag	Pause	
7. Tag	Zum Ausgleich: Eine andere Ausdauersportart Ihrer Wahl	20 min.

Woche 4

	Ziel	Gesamtzeit
1. Tag	Durchgehendes Fahren: ca. 75-80 Tritte pro min.	40 min.
2. Tag	Pause	
3. Tag	Durchgehendes Fahren: ca. 75-90 Tritte pro min	40 min.
4. Tag	Pause	
5. Tag	Durchgehendes Fahren: ca. 75-90 Tritte pro min	45 min.
6. Tag	Pause	
7. Tag	Zum Ausgleich: Eine andere Ausdauersportart Ihrer Wahl	20 min.