



EX

TEIL 2

Rennrad-Trainingsplan Armin Praml 19.12.2011 bis 12.2.2012

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	Ges.
morgens		Frei			Frei	1:00 Kraft 4x40WH		12:30
nachmittags	1:45 GA1, 6x30" ILT		1:00 Kraft 4x40 WH	2:15 GA1/2 - 3x5' GA2		2:00 REG/GA1	4:30 GA1	
morgens		Frei			Frei	1:00 Kraft 4x40WH		14:00
nachmittags	2:15 GA1, 8x30" ILT		1:00 Kraft 4x40 WH	3:00 GA1/2 - 3x5' GA2		2:00 REG/GA1	4:45 GA1	
morgens		Frei			Frei	1:00 Kraft 4x40WH		15:45
nachmittags	2:45 GA1, 10x30" ILT		1:00 Kraft 4x40 WH	3:15 GA1/2 - 3x5' GA2		3:00 REG/GA1	4:45 GA1	
morgens		Frei			Frei			08:30
nachmittags	1:30 REG		2:00 GA1	2:00 REG/GA1		1:00 Kraft 3x30 WH	2:00 GA1	
morgens		Frei			Frei	1:00 Kraft 4x40WH		12:30
nachmittags	1:45 GA1, 8x30" ILT		1:00 Kraft 4x40 WH	2:15 GA1/2 - 3x5' GA2		2:00 REG/GA1	4:30 GA1, 6x8" Sprint	
morgens		Frei			Frei	1:00 Kraft 4x40WH		14:00
nachmittags	2:15 GA1, 10x30" ILT		1:00 Kraft 4x40 WH	3:00 GA1/2 - 4x5' GA2		2:00 REG/GA1	4:45 GA1, 6x8" Sprint	
morgens		Frei			Frei	1:00 Kraft 4x40WH		15:45
nachmittags	2:45 GA1, 12x30" ILT		1:00 Kraft 4x40 WH	3:15 GA1/2 - 4x5' GA2		3:00 REG/GA1	4:45 GA1, 6x8" Sprint	
morgens		Frei			Frei			08:30
nachmittags	1:30 REG		2:00 GA1	2:00 REG/GA1		1:00 Kraft 3x30 WH	2:00 GA1	

Hinweise zu den Trainingseinheiten:

GA1, 6x30" ILT: In dieser Einheit wird das sogenannte Einbeintraining (ILT, isolated leg training) durchgeführt. Das Grundtempo des Trainings liegt im Bereich Grundlagenausdauer 1. Führe ungefähr die erste Stunde konstant durch, um warm zu werden und den Rhythmus zu finden. Danach klicke mit einem Schuh aus dem Pedal und tritt nur mit dem rechten Bein. 30 Sekunden lang soll die Trittfrequenz konstant bleiben und du mit einem Bein weiterhin die gleiche Kraft ausüben. Es folgt eine Minute mit beidbeinigem, lockerem Tritt zur kurzen Erholung, danach darf das linke Bein ran. Nach den 30 Sekunden mit links und einer Minute Erholung trittst du wieder fünf bis zehn Minuten im Bereich GA1, bis du den nächsten Durchgang startest. Wenn 6x30" angegeben sind, bedeutet das, dass pro Bein sechs Durchläufe zu je 30 Sekunden absolviert werden sollen. Die Pausen zwischen den Serien kannst du je nach Gesamtlänge der Einheit selbst wählen (ca. alle fünf bis zehn Minuten).

Durch das ILT werden vor allem der runde Tritt und die gleichmäßige links-rechts-Verteilung der Kraft trainiert.

Kraft 4x40 WH: Führe das ganze Sortiment unserer Kraftübungen wie gehabt durch (Kniebeugen, Lunges, Hüftabspreizen, Rumpfstabilisation, Nacken, Rückenstrecker, Situps, Liegestütz). Die genaue Anzahl der Wiederholungen sollte jeder für sich nach individuellen Stärken und Schwächen festlegen. Die angegebenen Wiederholungen sind nur Richtwerte, ebenso die Dauer von rund einer Stunde.

GA1/2 - 3x5' GA2: Das Grundtempo der Einheit ist Grundlagenausdauer 1. Gleich wie beim ILT Training empfehle ich die erste Stunde locker und gleichmäßig zu fahren, um warm zu werden und gut in den Rhythmus zu finden. Oft sind die Beine zu Beginn etwas schwer und fühlen sich nach einer Stunde besser an. Die Intervalle im GA2 Bereich (zur Erinnerung 70-80 Prozent der maximalen Herzfrequenz) dauern in dieser Einheit fünf Minuten. Zwischen den Intervallen sollten zehn Minuten liegen, in denen du wieder im GA1 Bereich locker trittst.

REG/GA1: Trainiere nach Tagesbefinden und Bauchgefühl. Jeder Trainingsplan braucht etwas Spielraum für die Tagesform. Wenn die Beine etwas schwer sind, bleibe im regenerativen Bereich. Fühlst du dich gut, trainiere die Grundlagenausdauer.

GA1, 6x8" Sprint: Nur keine Angst, dass du zu einem Sprinter wirst, statt zu einem 24-Stunden-Fahrer. Diese kurzen Sprints sind trotzdem sehr sinnvoll, auch wenn du im Rennen nicht sprinten wirst. Dadurch erhöht sich der Muskeltonus, ohne dass Laktatsäure produziert wird und ohne dass der Stoffwechselbereich (hauptsächlich Fettverbrennung) verlassen wird. Zusätzlich verbessert sich die neurologische Ansteuerung der Muskulatur, also die Verbindung Gehirn-Nerven-Muskel. Wichtig ist, dass kein Sprint länger als acht Sekunden dauert, denn sonst würde Laktatsäure entstehen. Wenn du im Freien bist, nimm' dir eine Ortstafel, einen Baum oder eine Straßenmarkierung als Ziel für den Sprint, am Ergometer konzentriere dich auf die maximale Trittfrequenz!