

Materialien für die Präsentation des RC Pfeil Augsburg zur Trainingsplanung der Saison 2006 & eine Theoriestunde zur Trainingsplanung & -gestaltung mit Praxisbeispielen

1. Trainingsplanung für die Saison 2006

- ✦ Wintertraining mit dem MTB Sonntags 13.00 Uhr am Hochablaß
- ✦ Trainingslager in Freiburg vom 01.04. bis zum 09.04.2006 (Grundlagen erarbeiten oder Berge fahren)
- ✦ Ab 11. April 2006 Modellprojekt: „Mittwochstraining“ mit den Trainingstreffs am Di. & Mi.
- ✦ MTB Training jeweils Do. mit Sonntags Ausfahrten
- ✦ RTF's und / oder Radmarathons als „Vereinsauftritt“ des RC Pfeil Augsburg (Ziel des Trainings)

2. Warum eine Theoriestunde & Ziele der Theoriestunde

- ✦ Warum so eine Veranstaltung => verändertes Training?
 - ✦ Effektiveres Training
 - ✦ Sicheres Training
 - ✦ Abwechslungsreiches Training
 - ✦ Anspruchsvolles Training (Technik)
- ✦ Kennen lernen der Trainingsbereiche (GA 1, GA 2, EB, SB und KB)
- ✦ Verstehen der Fahrtechniken (Windschattenfahren, Windkante, Belgischer Kreisel)
- ✦ Training hat keinen Renncharakter

3. Theorie zur Trainingsplanung & –gestaltung (in Grundzügen)

Gliederung:

A) Der Jahresplan (in Auswahl):

- Ø Prinzip der Periodisierung
- Ø Prinzip der Zyklisierung

B) Das Training in der Praxis (in Auswahl):

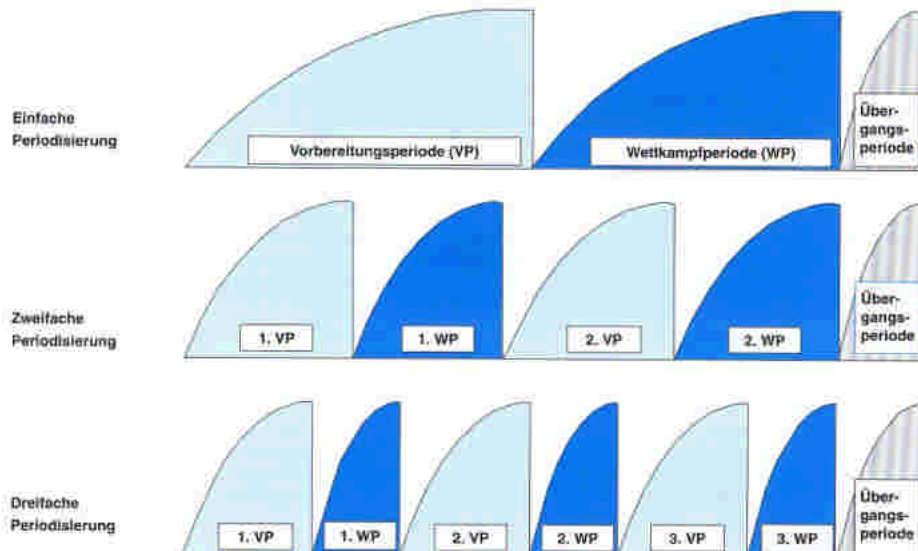
- Ø Die Trainingsbereiche
- Ø Die Trainingsmethoden
- Ø Das Techniktraining

C) Das Modellprojekt „Mittwochstraining“

- Ø Der Trainingsplan im Internet
- Ø Als Leitfaden für ein individuelles Training

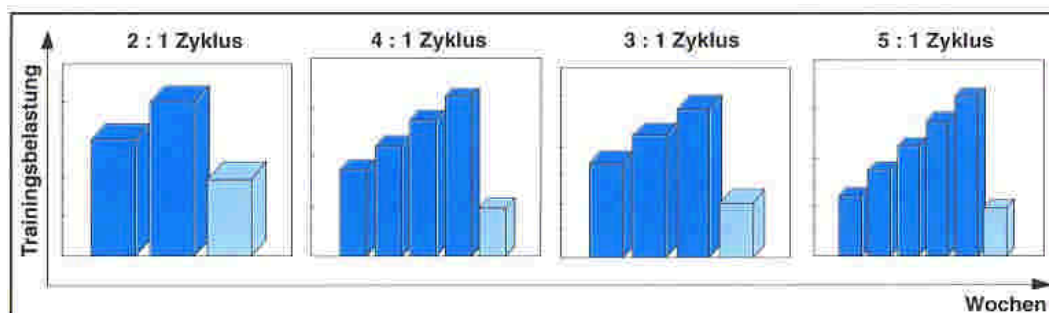
A) Der Jahresplan:

Das Prinzip der Periodisierung:



Lindner:
Radsporttraining,
S. 86.

Das Prinzip der Zyklisierung:



Lindner:
Radsporttraining,
S. 87.

B) Das Training in der Praxis:

Die Trainingsbereiche

Der Spitzenbereich

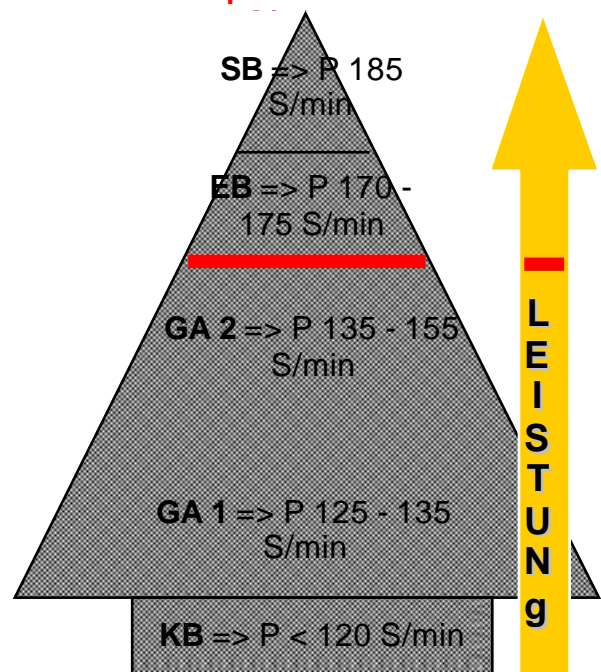
Der Entwicklungsbereich

Der Grundlagenbereich 2

Der Grundlagenbereich 1

Der Kompensationsbereich

Als Beispiel: $P_{max.} = 185$



Der Grundlagenbereich 1 & 2:

Trainingsziel	Training zur Entwicklung und Stabilisierung der Grundlagenausdauer Erhöhung der aeroben Kapazität, d.h., es kommt bei richtiger Anwendung und Beibehaltung aerober Stoffwechselbedingungen zu einer Erhöhung der Leistungsfähigkeit
Energiebereitstellung	ausschließlich aerob, Laktat 0–3 mmol/l (Fettstoffwechsel)
Intensität	niedrige bis mittlere Intensitäten
Steuerparameter	Herzfrequenz: nach Möglichkeit individuelle Festlegung in einer Bandbreite von 20 Schlägen/min; diese Bandbreite liegt in einer Skala von 100–150 Schlägen/min Tretfrequenz: 80–100 U/min Zielorientierung: 100 U/min Übersetzung: 60–80 Zoll
Hinweise zur Trainingssteuerung	Mit der Steuerung über die Herzfrequenz, Tretfrequenz und Übersetzung besteht ein Dreieck. Herzfrequenz und Tretfrequenz sind die entscheidenden Parameter unserer Steuerung. Wir trainieren also nach diesen Parametern und gestalten die Übersetzung variabel, so dass die Herzfrequenzvorgabe eingehalten wird und die Tretfrequenz bei 100 U/min liegt. Die dabei erzielte Geschwindigkeit wird zwar registriert, ist aber kein Steuerparameter. Wir steuern und trainieren im GA-Bereich nicht nach der Geschwindigkeit. Sie liegt in Abhängigkeit von Alter, Geschlecht und Leistungsstand zwischen 25 und 32 km/h.
Streckenlängen und -profil	In Abhängigkeit vom Alter, Geschlecht und Leistungskategorie 50–300 km/Trainings-einheit (TE). Flache und wellige Profile sind am besten geeignet.
Methoden	Dauerleistungsmethode
Anwendung	ganzjährige Anwendung ratsam: GA-Training im Block trainieren, d.h. 2–5 Trainingseinheiten in Folge aneinander reihen
Organisationsformen	als Einzeltraining in der Zweier-, Dreier- oder Vierer-Staffel* in der »Holländischen Staffel«
	* Begrenzung der Führungslängen auf eine Minute, damit die Herzfrequenz auf allen Positionen der Staffel oder Reihe in der Vorgabe bleibt.
Besonderheiten	Training im Grundlagenausdauerbereich kann auch mit Motorführung (Motorrad/Mofa) durchgeführt werden. Wichtig ist dabei, dass die biologischen Steuerparameter des Grundlagenausdauertrainings (Herzfrequenz und Laktat) eingehalten werden.

Lindner:
Radsporttraining,
S. 34.

Der Entwicklungsbereich:

Trainingsziel	Entwicklung der wettkampfspezifischen Ausdauer Training im »sauren« Übergangsbereich Organismus soll auf die Wettkampfsituation vorbereitet werden und den Laktatabbau »lernen« <u>2 Formen:</u> 1. Tretfrequenzorientiertes Training im Entwicklungsbereich 2. Kraftorientiertes Training im Entwicklungsbereich
Energiebereitstellung	aerob-anaerob, Laktat 3–6 mmol/l (Fettstoffwechsel + Kohlenhydratstoffwechsel)
Intensität	hohe Intensität
Steuerparameter	Tretfrequenzorientiertes EB-Training Herzfrequenz: nach Möglichkeit individuelle Festlegung in einer Bandbreite von 10 Schlägen/min; diese Bandbreite liegt in einer Skala von 150–190 Schlägen/min Tretfrequenz: 100–120 U/min Übersetzungen: 70–100 Zoll Kraftorientiertes EB-Training Herzfrequenz: nach Möglichkeit individuelle Festlegung in einer Bandbreite von 10 Schlägen/min; diese Bandbreite liegt in einer Skala von 150–190 Schlägen/min Tretfrequenz: 70–90 U/min Übersetzungen: 80–110 Zoll
Hinweise zur Trainingssteuerung	Wie im GA-Bereich steuern wir das Training mit Herz- und Tretfrequenz. Die Übersetzung wird variabel gehalten. Die Geschwindigkeiten liegen erheblich über der GA-Geschwindigkeit und betragen in Abhängigkeit von Alter, Geschlecht und Leistungsstand 35–50 km/h.
Streckenlängen und -profil	Das EB-Training wird als Teilstreckentraining durchgeführt. Die Teilstreckenlängen betragen in Abhängigkeit von Alter und Leistungsstand 3/5/10/20 km. Tretfrequenzorientiert: flaches Profil / Kraftorientiert: welliges und bergiges Profil
Methoden	Wiederholungsmethode, d.h., zwischen den einzelnen Teilstrecken liegen aktive Pausen, bis die Herzfrequenz unter 100 Schlägen/min liegt. In der Regel sind dies 20–30 min. Beispiel einer Trainingseinheit 4 x 10 km EB: ○ 30 min Erwärmung; 10 km EB ○ 20 min aktive Pause; 10 km EB ○ 20 min aktive Pause; 10 km EB ○ 20 min aktive Pause; 10 km EB ○ 40 min ausradeln
Anwendung	letzte Phase der Vorbereitungsperiode (VP) in den Wettkampfperioden (WP) in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung (UVW)
Organisationsformen	als Einzeltraining als Staffelform

Lindner:
Radsporttraining,
S. 35.

Der Spitzenbereich:

Trainingsziel	Training zur Entwicklung der wettkampfspezifischen Schnelligkeitsausdauer und Schnelligkeit
Energiebereitstellung	anaerob, Laktat von 6–20 mmol/l (Kohlenhydratstoffwechsel)
Intensität	höchste Intensitätsstufe
Steuerparameter	Herzfrequenz: 180 bis zur Ausbelastung Tretfrequenz: maximal Übersetzungen: 80–110 Zoll, sofern keine Begrenzungen vorgeschrieben sind; Pausen und Serienpausen werden bei der angewandten Methode zu wichtigen Steuerparametern
Streckenlängen und -profil	kurze Strecken, z. B. 200/500/1 000/2 000/3 000 oder auch 4 000 m; kürzere Strecken für die Schnelligkeit (200/500/1 000 m), längere Strecken für die Schnelligkeitsausdauer (1 000/2 000/3 000/4 000 m), flache Profile werden empfohlen
Methoden	<p>Intervalltrainingsmethoden, deren Charakteristikum das Intervall (Pause) ist.</p> <p>Zur Verbesserung der Schnelligkeit wählen wir kurze Strecken, höchste Intensitäten und relativ wenige Wiederholungen mit langen Pausen.</p> <p>Beispiel: 2 Serien à 5 × 200 m, Pause zwischen den 5 × 200 m je 20 min, Serienpause zwischen 1. und 2. Serie 60 min.</p> <p>Zur Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer wählen wir längere Strecken, hohe Intensitäten, mehr Wiederholungen, aber kürzere Pausen.</p> <p>Beispiel: 2 Serien von je 5 × 1 000 m; die Pause zwischen jeder der 5 × 1 000-m-Strecken beträgt 15 min. Die Serienpause zwischen der ersten und zweiten Serie beträgt 30 min.</p> <p>Grundsätzlich nur gut erwärmt dieses Training aufnehmen.</p>
Anwendung	<p>In der letzten Phase der Vorbereitungsperiode, also vor dem Einsatz der Wettkämpfe als Ersatz für nicht vorhandene Wettkämpfe</p> <p>in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung (UWV) zur Leistungsausprägung</p>
Organisationsformen	<p>in der Regel als Einzeltraining</p> <p>in Mannschaftenformationen, z. B. im Vierer</p>

Lindner:
Radsporttraining,
S. 36.

Der Kompensationsbereich:

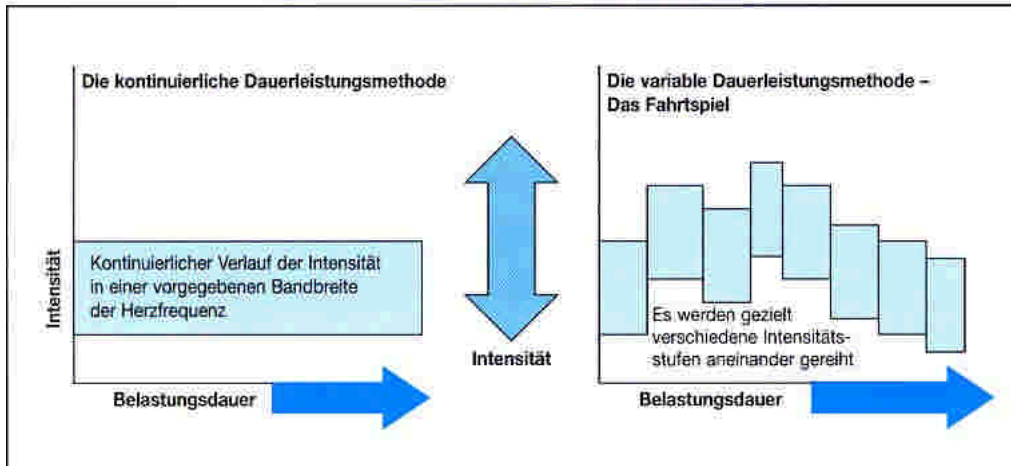
Trainingsziel	<p>Training mit Regenerationscharakter zur optimalen Verarbeitung vorausgegangener Trainings- und Wettkampfbelastungen sowie zur</p> <p>Erhöhung der Belastbarkeit für nachfolgende intensivere Trainingsbelastungen und Wettkämpfe</p>
Energiebereitstellung	aerob, Laktat 0–2 mmol/l (Fettstoffwechsel)
Intensität	niedrigste Intensitätsstufe
Steuerparameter	Herzfrequenz: 90–110 Schläge/min Tretfrequenz: 60–100 U/min Übersetzung: 60–70 Zoll
Streckenlängen und -profil	30–60 km pro Trainingseinheit; flaches Profil
Methoden	Es handelt sich um eine einfache, freudbetonte Radausfahrt allein oder mit Radlerfreunden.
Anwendung	<p>vor, zwischen oder nach hochintensiven Trainingseinheiten oder Wettkämpfen</p> <p>vorwiegender Einsatz in der Wettkampfperiode (WP) oder in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung (UWV)</p>
Organisationsformen	<p>als Einzelausfahrt</p> <p>als Gruppenausfahrt</p>

Lindner:
Radsporttraining,
S. 32.

B) Das Training in der Praxis: Die Trainingsmethoden (Überblick)

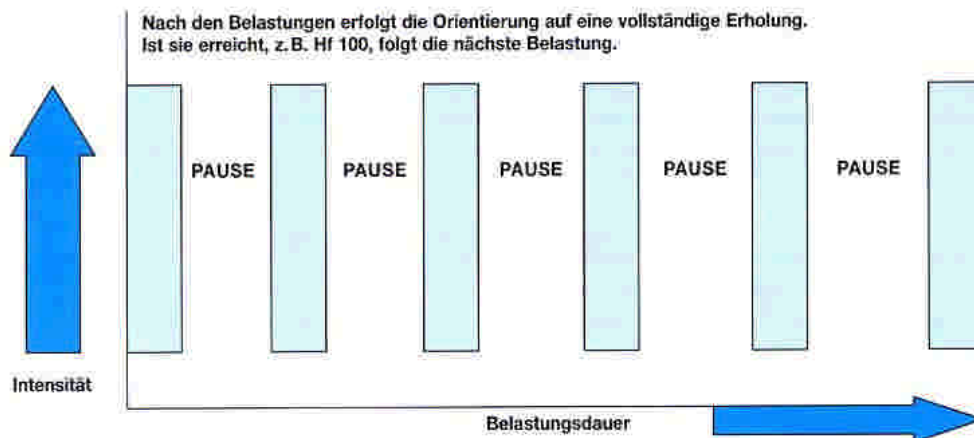
- ✚ Die Dauermethode
- ✚ Die Wiederholungsmethode
- ✚ Die Intervallmethode

Die Dauermethode:



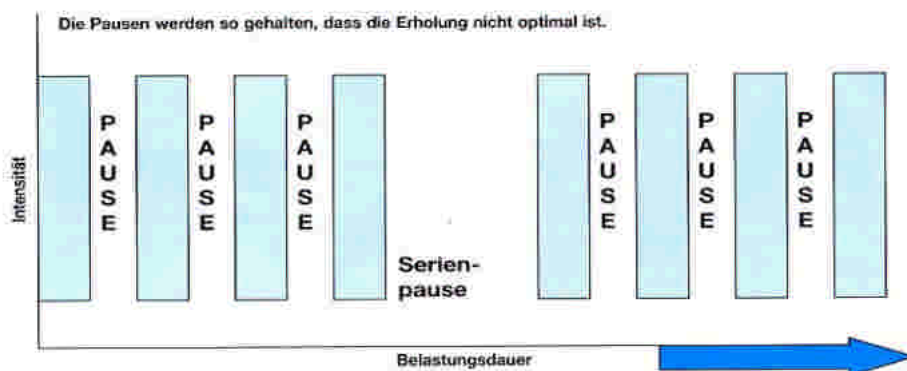
Lindner: Radsporttraining, S. 40.

Die Wiederholungsmethode:



Lindner: Radsporttraining, S. 42.

Die Intervallmethode:

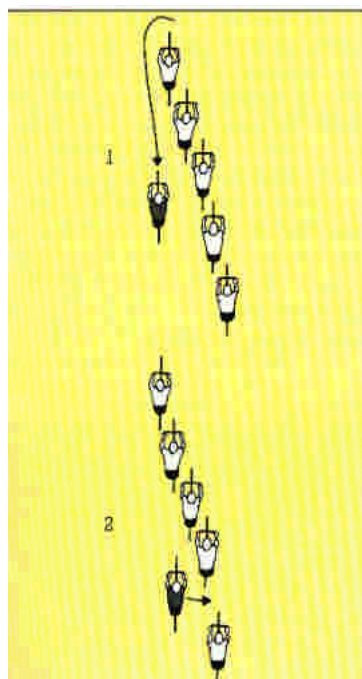


Lindner: Radsporttraining, S. 41.

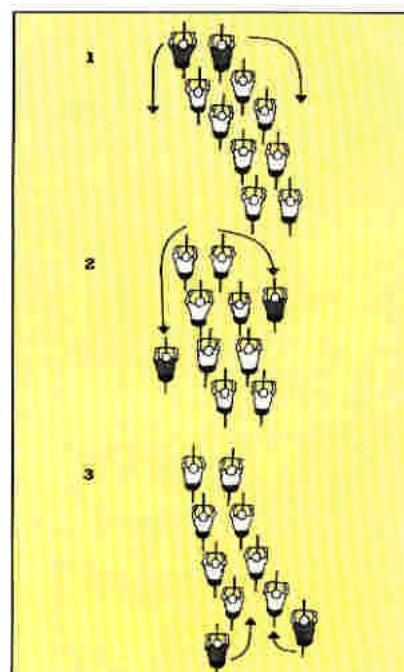
B) Das Training in der Praxis: Das Techniktraining (Überblick)

- ✚ Das Windschattenfahren
- ✚ Richtiges Ablösen bei Windkante
- ✚ Der Belgische Kreisel

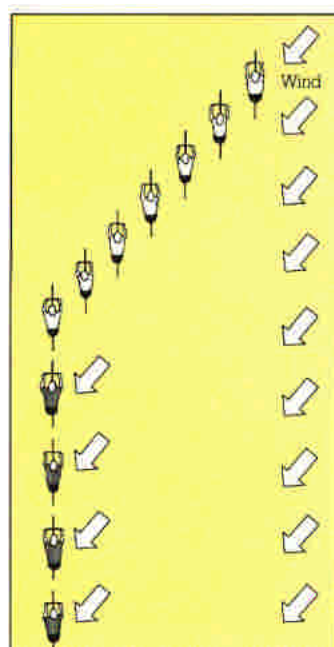
Das Windschattenfahren:



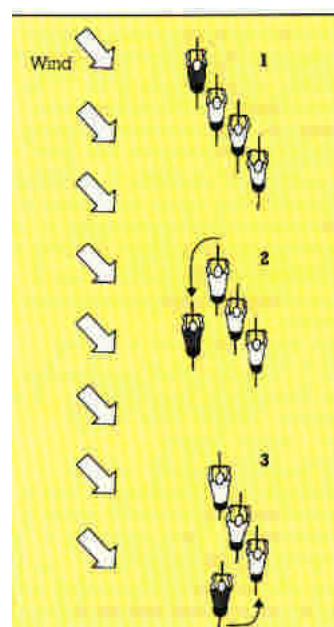
Konopka: Radsport, S. 81.



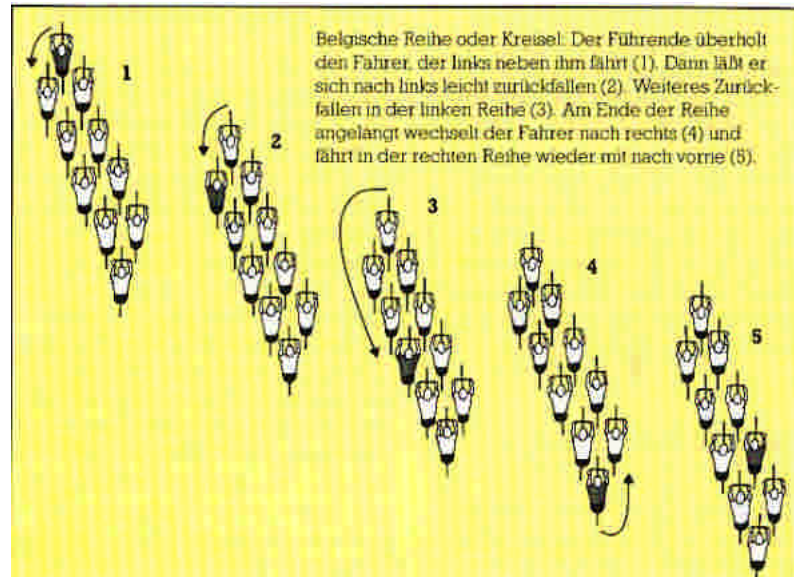
Richtiges Ablösen bei Windkante:



Konopka: Radsport, S. 82 bzw. 80.



Der Belgische Kreisel:



Konopka:
Radsport,
S. 82.

Das Modellprojekt „Mittwochstreff“:

Der Plan im Internet

Monat	KW	Schwerpunkt	Details
März	9	GA 1	
	10	GA 1	
	11	GA 1	
	12	GA 2	2 * 10min
	13	KB	
April	14	GA 1	
	15	GA 2	2 * 10min
	16	GA 2	3 * 10min
	17	KB	
Mai	18	GA 2	3 * 15min

Als Leitfaden für ein Individuelles Training

Monat	KW	1. Training	Details für 1. Training	Mittwochstraining = Schwerpunkt	Details	3. Training
März	9	GA 1		GA 1		
	10	GA 1		GA 1		
	11	GA 1		GA 1		
	12	GA 2	1*10min	GA 2	2 *10min	
	13	KB / GA 1		KB / GA 1		
April	14	GA 1		GA 1		
	15	GA 2	1*10min	GA 2	2 *10min	
	16	GA 2	2*10min	GA 2	3 *10min	
	17	KB / GA 1		KB / GA 1		
Mai	18	GA 2	2*10min	GA 2	3 *15min	

Literatur:

- ✚ **Konopka, Peter:** Radsport. Der Ratgeber für Ausrüstung, Technik, Training, Ernährung, Wettkampf und Medizin, München u.a. 1994.
- ✚ **Lindner, Wolfram:** Radsporttraining. Methodische Erkenntnisse, Trainingsgestaltung, Leistungsdiagnostik, München 2000.
- ✚ **Neumann, Georg u.a.:** Alles unter Kontrolle: Ausdauertraining, Aachen 2000.