

Kraftausdauer (KAD) und Beinkraft (BKra) – Training

RadSPORTler Läufer Einsteiger/Anfänger

Trainingsorte

I Eigenes Gym/zu Hause

Geräte Curl-Stange

Gewichte 15-25 kg (Damen)/ 20-40 kg (Herren) zusätzlich für **R : 50-70 kg (BKra)**

a KAD/BKra RadSPORTler(innen)

3-4 Serien

½ Kniebeuge (KB) 30-50 kg/ 50-70 kg (Herren) » 4-6 Wdhlg. (Wd) schnelle Ausführung (100%)!

»» Pause (P.): 3-4 min

¼ KB 15-25 kg/ 20-40 kg (H) » 12-15 Wd » 85% Intensität »» P.: 3-4 min

1/8 KB 20-40 kg/ 15-25 kg/ 40-70 Wd 75%

»»» große Serienpause (SerP): 6-8 min » nächste S

b KAD Läufer(innen)

3-5 Serien

¾ bis tiefe KB 20-30 kg/ 30-45 kg 10-15 Wd schnelle Ausführung (100%), bis i.d.

Zehenstand

» P.: 3-5 min

¼ KB 15-25 kg/ 20-40 kg/80% 25-35 Wd » **sofort** (ohne P!) weiter mit

1/8 KB 15-25 Kg/ 20-40 kg/50% 50-70 Wd

»»» große SerP.: 8-10 min » nächste S

Die Serienpausen werden für Oberkörper- und Stabilisierungsübungen genutzt.

Anfängern muss Folgendes empfohlen werden:

Sowohl bezüglich der Anzahl der Serien und Wiederholungen als auch der Gewichtsbelastungen sowie der Pausenangaben sollte im unteren Bereich begonnen werden, um nach einigen Wochen Fortschritt die persönlichen Vorgaben anzupassen.

Unnötig eigentlich zu erwähnen: Den Übungen geht ein ausreichendes Aufwärmen (zB hometrainer, Seilspringen, stretching o.ä.) voraus!

Ein kurzes cooldown ist ebenfalls unverzichtbar, wenn das Tagetraining mit **R** oder **L** fortgesetzt werden soll. Ein etwas ausgedehnteres sollte es sein, falls dieses Training das Einzige des Tages ist.

Ein Wort an die Fortgeschrittenen:

Die Pausenlängen sind bewusst unterschiedlich und sollten eingehalten werden. Gleiches gilt für die verschiedenen Intensitätsstufen, da zB „tiefe KB“ mit höherem Gewicht schnell ausgeführt werden. In dem Fall

wird die Entwicklung der Schnellkraft angesprochen. - Nur „angedeutete KB“ mit zahlreicheren Wd sollen die KAD schulen und werden zügig, jedoch im Ganzen langsamer und mit geringerer Intensität ausgeführt.

II Fitness-Club

Lassen Sie sich von den Fachtrainern ein „**Stationstraining**“ („Circle“) vorschlagen, das enthalten soll:

- Oberkörper-, Bauch-, Rückenübungen
- Beinpresse u/o „freie“ fixierte Hantel für Kbn für 10+/25+/50+ Wiederholungen
- „home-trainer“ oder „Spinning-Rad“ (**hier** nur ein entspanntes 5-minütiges „Rollen“ in den Serienpausen)

Je nach Wahl der „Maschine“ müssen die Gewichtsbelastungen ggfls. angepasst werden!
Im Übrigen können analog dem „Heimtraining an freier Hantel“ Serien und Pausen Sinn gemäß geplant werden.

III Im Freien, aber evntll. auch im Fitness-Club

Ab April habe ich - „eigentlich“ nur für Fortgeschrittenere – ein sehr forderndes Schnellkraft-Training entwickelt (früher einmal selbst getestet und für mich ein großer Mehrwert), das 1x pro Woche dem eigentlichen Lauf- oder Radpart vorgeschaltet wird.

Es handelt sich und sieht so gar nicht „fordernd“ aus, um die Anwendung von unterschiedlichen Variationen von Hocksprüngen.

Diese *m ü s s e n* auf elastischem/weichem Untergrund ausgeführt werden (Verletzungsrisiken minimieren, auch in langfristiger Sicht)!

Hocksprünge auf sandigem Untergrund sind in ihrer Wirkung sogar noch überlegen.

*** **Trainingsbeispiele findet Ihr in meinem Plan „Duathlon Einsteiger Jan-Apr/S. 3 „** ***

Einsteiger/Anfänger

Der **Einsteiger/Anfänger** kann - ebenfalls nach persönlichen Vorlieben (**Rad** oder **Lauf**) – durchaus nach obigem Schema trainieren, wobei allerdings Folgendes anzuraten ist:

- **weniger Serien** planen (zumindest in den ersten beiden Monaten)
- **weniger Wiederholungen**, die sehr langsam angepasst werden. Fortschritte lassen sich nicht „erzwingen“!
- **längere Pausen** (erst verkürzen, wenn die Übungen durchgängig und ohne Abbruch durchgeführt wurden)
- ggfls. **niedrigere Gewichte** wählen, die ebenfalls erst nach und nach erhöht werden
- die **korrekte Hebetchnik** einstudieren, zB auf „geraden Rücken“ achten!

