

Fahrradtraining für Einsteiger

Bevor du dein Radtraining beginnst ist es unbedingt notwendig das Fahrrad nach dem Winter zu warten, dazu gehört auf jeden Fall ein Check der Bremsen und der Reifen.

Die Sattelleinstellung so anpassen, dass das Knie beim Treten gerade nicht zur Streckung kommt.

Das Tragen eines Fahrradhelmes ist obligatorisch, die Verwendung einer speziellen Radhose mit Einsatz und Handschuhe sind dringend zu empfehlen.

Nimm einen Ersatzschlauch und das nötige Werkzeug mit.

Trainingstipps:

- Falls vorhanden, Pulsuhr verwenden.
- Vergiss nicht ein Getränk und einen Müsliriegel einzupacken.
- Plane 2 bis 3 Trainingseinheiten pro Woche.
- Der Pulsfrequenz während der Trainingseinheit soll in der aktuellen Situation moderat sein, daher auf keinen Fall in den anaeroben Bereich gehen. Als Richtwert gilt eine Herzfrequenz von 130 – 160 Schläge pro Minute. Zu intensives Training schwächt das Immunsystem für mehrere Stunden!
- Die Trittfrequenz soll hoch sein, auf jeden Fall zwischen 80 und 90 Umdrehungen pro Minute.
- Ein runder Tritt ist zu bevorzugen, das heißt ich versuche nicht kräftig zu treten, sondern gleichmäßig.

Trainingsplan für Einsteiger:

Woche 1

1. Einheit: 30 - 40 Minuten lockeres Radfahren, im ebenen Gelände
2. Einheit: 20 - 30 Minuten lockeres Radfahren, ggf. ein paar Hügel einbauen
3. Einheit: 40 Minuten lockeres Radfahren

Woche 2

1. Einheit: 40 Minuten lockeres Radfahren, im ebenen Gelände
2. Einheit: 30 Minuten lockeres Radfahren, ggf. ein paar Hügel einbauen
3. Einheit: 50 Minuten lockeres Radfahren

Woche 3

1. Einheit: 50 Minuten lockeres Radfahren
2. Einheit: 40 Minuten lockeres Radfahren ggf. ein paar Hügel einbauen
3. Einheit: 60 Minuten lockeres Radfahren

Nach dem Radtraining unbedingt 10 Minuten dehnen!

Wer dann noch nicht genug hat, findet einige Anregungen unter
<http://www.bewegungskompetenzen.at/clipcoach/index.php>

Viel Spaß beim Training!

Verfasser: Mag. Edwin Wingert