



Die nachfolgenden Trainingsvorschläge sollten als Hilfestellung für die kommenden Wochen für das Training in den Nachwuchskategorien verstanden werden. Aufgrund der derzeitigen Situation, wo es bis mindestens Mai keine Rennen geben wird, empfehlen wir ein vielseitiges Training auch außerhalb des Rades... . Diese Art des Trainings wird seitens des Verbandes vorübergehend bis Ostern empfohlen

LRV Steiermark

Trainingsempfehlung Nachwuchs –
Home Office Zeit

florian moser

Trainingsvorschlag

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY	
<p>FREI</p>	<p>Mountain Biking</p> <p>1:49:04 25.2 km</p>	<p>Cycling</p> <p>0:33:50 5.27 km</p> <p>Rumpfstabi</p> <p>0:45:00 ✓ P: 0:45:00</p> <p>Laufen G1</p> <p>0:33:50 ✓ P: 0:45:00</p>	<p>Ausfahrt nach Lust und Laune (Fahrtenspiel)</p> <p>1:15:00</p>	<p>Kraft Heimprogramm SK + CoreMix</p> <p>1:15:00 50 TSS</p>	<p>Walztraing_Trittfrequenz_Intervalle</p> <p>1:18:30 45 TSS</p> <p>5x8" Sprints 3x1" einbeinig re+li 2x Trittfrequenz Rampe</p>	<p>Laufen 45min</p> <p>0:45:00 50 TSS</p> <p>inklusive: 3x5" Sprints, 3x20 Liegestütze verteilt einbauen</p> <p>Rumpfstabi</p> <p>0:45:00 20 TSS</p>	<p>Fitness 30 CTL</p> <p>Fatigue 24 ATL</p> <p>Form 13 TSB</p> <p>Total Duration 6:49 3:42</p> <p>Total TSS 245 0</p> <p>Bike Duration 2:34 0:34</p> <p>Run Duration 1:30 0:34</p> <p>Strength Duration 2:45 0:45</p> <p>Distance 30.5 km Bike 5.27 km Mountain Bike 25.2 km El. Gain 580 m</p>
23	24	25	26	27	28	29	SUMMARY
<p>Laufen</p> <p>0:45:00 50 TSS</p> <p>inklusive: 3x5" Sprints, 3x20 Liegestütze verteilt einbauen</p> <p>Kraft Heimprogramm SK + CoreMix</p> <p>1:15:00 50 TSS</p>	<p>Vo2 max Intervalle 3min</p> <p>1:15:00 75 TSS</p> <p>Am Anfang 5x8" Frequenzsprints einbauen alle 4"</p> <p>Mobilisation</p> <p>0:30:00</p> <p>Mobilisationsübungen - Schwunggymnastik und Dehnen</p>	<p>Laufen G1</p> <p>1:00:00 60 TSS</p> <p>Rumpfstabi</p> <p>0:45:00 20 TSS</p>	<p>Mobilisation</p> <p>0:30:00</p> <p>Mobilisationsübungen - Schwunggymnastik und Dehnen</p>	<p>Kraft Heimprogramm SK + CoreMix</p> <p>1:15:00 50 TSS</p> <p>Walztraing_Trittfrequenz_Intervalle</p> <p>1:18:30 45 TSS</p> <p>5x8" Sprints 3x1" einbeinig re+li 2x Trittfrequenz Rampe</p>	<p>Rumpfstabi</p> <p>0:45:00 20 TSS</p> <p>Ausdauer nach Lust und Laune (Wander, Rad, Koppeltraining)</p> <p>2:00:00 120 TSS</p>	<p>Laufen G1</p> <p>1:00:00 60 TSS</p>	<p>Fitness 37 CTL</p> <p>Fatigue 61 ATL</p> <p>Form -24 TSB</p> <p>Total Duration 12:19 00:00</p> <p>Total TSS 550 0</p> <p>Bike Duration 4:34 00:00</p> <p>Run Duration 2:45 00:00</p> <p>Strength Duration 4:00 00:00</p> <p>Custom Duration 1:00 00:00</p> <p>Distance 0.00 km</p>
30	31	Apr 1	2	3	4	5	SUMMARY
<p>FREI</p>	<p>Vo2 max Intervalle 3min</p> <p>1:15:00 75 TSS</p> <p>Am Anfang 5x8" Frequenzsprints einbauen alle 4"</p>	<p>Kraft Heimprogramm SK + CoreMix</p> <p>1:15:00 50 TSS</p> <p>Laufen G1</p> <p>1:00:00 60 TSS</p>	<p>Mobilisation</p> <p>0:30:00</p> <p>Mobilisationsübungen - Schwunggymnastik und Dehnen</p> <p>Rumpfstabi</p> <p>0:45:00 20 TSS</p>	<p>Kraft Heimprogramm SK + CoreMix</p> <p>1:15:00 50 TSS</p> <p>Walztraing_Trittfrequenz_Intervalle</p> <p>1:18:30 45 TSS</p> <p>5x8" Sprints 3x1" einbeinig re+li 2x Trittfrequenz Rampe</p>	<p>Ausdauer nach Lust und Laune (Wander, Rad, Koppeltraining)</p> <p>2:00:00 120 TSS</p>	<p>Laufen G1</p> <p>1:00:00 60 TSS</p> <p>Rumpfstabi</p> <p>0:45:00 20 TSS</p> <p>Mobilisation</p> <p>0:30:00</p> <p>Mobilisationsübungen - Schwunggymnastik und Dehnen</p>	<p>Fitness 43 CTL</p> <p>Fatigue 72 ATL</p> <p>Form -29 TSB</p> <p>Total Duration 11:34 00:00</p> <p>Total TSS 500 0</p> <p>Bike Duration 4:34 00:00</p> <p>Run Duration 2:00 00:00</p> <p>Strength Duration 4:00 00:00</p> <p>Custom Duration 1:00 00:00</p> <p>Distance 0.00 km</p>

Beispiel: U15/2-U17

Kategorie	Training/Wo	Stunden	Trainingsempfehlung	Dauer Trainingseinheiten	Pulsuhr
U13	3-5	5-7 Stunden	Polysportiv; 3x Rad ca 1h, Rest alt. AD	Laufen ca 30min; Wandern ca. 2h; Athletiktraining 1h; Rad ca 1-1,5h	Nein
U15/1	4-5	6-8 Stunden	3-4x Rad ca 1,5-2h , Rest alternative AD	Laufen ca. 45min; Wandern ca 2-3h; Athletiktraining 1h; Rad ca. 1-2h	Wenn möglich
U15/2	5	7-10 Stunden	3-4x Rad ca 1,5-2,5h, Rest alternative AD	Laufen 45-60min; Wandern ca 2-3h; Krafttraining 1h; Rad ca. 1,5-2,5h	Ja
U17/1	5-6	8-12 Stunden	4-5x Rad ca. 1,5-3h, Rest alternative AD	Laufen ca. 60-75min; Wandern ca 2-4h; Krafttraining 1,5h 1-2x; Rad ca. 1,5-3,5h	Ja
U17/2	5-6	10-12 Stunden	4-5 x Rad ca. 2-3,5h, Rest alternative AD	Laufen ca. 60-75min; Wandern ca 2-4h; Krafttraining 1,5h 1-2x; Rad ca. 1,5-3,5h	Ja

Intensitäten:

KEINE Pulsuhr:

Es sollte ca. 80% gemütlich trainiert werden- Man soll sich normal Unterhalten können.

Pulsuhr:

Maximale Herzfrequenz von einer Ergometrie oder Ausbelastung am Rad.

Beispiel: Maximale Hf von **197!**

Trainingsbereich	HF Bereiche			Prozent
Regeneration		121	HF	-62%
G1L	122	142	HF	62%-72%
G1	143	154	HF	72%-78%
G2	155	165	HF	78%-84%
EB	166	181	HF	84%-92%
SB	182	197	HF	92%-100%

80% in diesem Bereich

80 % des Trainings sollen im G1L und G1 trainiert werden. Rest kann höher sein.

Krafttraining – Krafterhaltung und Schnellkraft Beine

Nr.	Inhalte	Art	kg	WH Zeit	Sätze Serien	Ausführung	Satz-pause	Serien-pause	Beschreibung
1	Aufwärmen								Einlaufen aerob mit Laufschule Hopselauf, Anfersen, Skippings etc.
2	Reißkniebeuge mit Besen	Krafterhalt		10	3	Dynamisch	2		Schulterbreite Fussstellung und Tiefe Kniebeuge- Besen wird ober dem Kopf mit gestreckten Händen gehalten während der Ausführung
5	Einbeinige Kniebeuge li	Krafterhalt		10	3	Dynamisch	1		Einbeinige Kniebeuge, hinteres Bein wird auf Sessel abgelegt. Gewicht vorne halten eventuell mit instabile untergrund
5	Einbeinige Kniebeuge re	Krafterhalt		10	3	Dynamisch	1		
3	Einbeinstiegensteigen auf Sessel li	Krafterhalt		10	3	Dynamisch	1		ein Bein steht auf Sessel- so hoch wie möglich raufgehn und standbein gleichzeitig mit Knie zur Brust +mit gewicht
4	Einbeinstiegensteigen auf Sessel re	Krafterhalt		10	3	Dynamisch	1		
5	3 er Hopp li	SK		3	3	Schnell	2		Dreierhopp Sprünge - Beidbeinige Landung . Li -Li-Beibeinig Landung
6	3er Hoop re	SK		3	3	Schnell	2		Dreierhopp Sprünge - Beidbeinige Landung . re-re-Beibeinig Landung
7	Elastodynamischer Sprung	SK		6	3	Schnell	3		Beibeining in die Höhe Springen-KEIN Beinanziehen- Variante 1: Hände in die Hüften ; Variante 2: Langhantelstange .
8	Einbeinsprünge auf Sessel li	SK		6	3	Schnell	2		Ein Bein steht auf Sessel, So Hoch wie es geht wegspringen
9	Einbeingsprünge auf Sessel re	SK		6	3	Schnell	2		Ein Bein steht auf Sessel, So Hoch wie es geht wegspringen
10	Leck Lock Bridge li	Krafterhalt		20	3	langsam	1		Rückenlage - ein Bein steht abgewinkelt am Boden, anderes Bein wird richtung Brust gezogen. Das abgewinkelte Bein führt das Bein nach Oben, so dass Bein-Becken ein Linie bilden, wieder bis kurz vor dem Boden runterlassen und wiederholen
11	Leck Lock Bridge re	Krafterhalt		20	3	langsam	1		
12	Beinheben seitlich li	Krafterhalt		20	3	langsam	1		Seitlich am Boden liegen, untere Bein ist angewinkelt. Oberes Bein gestreckt und wird leicht nach hinten gegeben und max 30cm nach oben geführt- dann wieder kurz vor dem Boden runterführen und wiederholen
13	Beinheben seitlich re	Krafterhalt		20	3	langsam	1		

Rumpfkraftigung Basic

Nr.	Inhalte	WH Zeit	Sätze Serien	Ausführung	Satz-pause	Beschreibung
1.1	Ausfallschritte vorwärts	8	3	dynamisch	0	Arme in Hüfte, Ausfallschritt stabil abfangen und wieder in den Einbeinstand gehen
1.2	Asfallschritte rückwärts	8	3	dynamisch	0	Arme in Hüfte, Ausfallschritt stabil abfangen und wieder in den Einbeinstand gehen
1.3	Push-UP Walkout	8	3	kontinuierlich	0	Liegestütz Ausgangsstellung, gestreckte Beine wandern zu den Armen, Arme gehen vor in Ausgangsstellung
1.4	Wallslide	8	3	kontinuierlich	0	Becken, BWS, Kopf, Ellenbogen und Handgelenke an der Wand, Armeschieben senkrecht nach oben
1.5	Single Leg Lowering	8	3	dynamisch	0	Rückenlage, Beine senkrecht, Fußschaufeln angezogen - ein Bein gestreckt absenken- 2. Bein lehnt gestreckt gegen Wand-Gesäß ganz zur Wand wenn möglich. Kontrolliert absenken- dynamisch wieder retour.
2	Reißkniebeuge mit Besen	10	3	dynamisch	2	Arme gestreckt über Kopf-Tiefe Kniebeuge-Ferse bleib am Boden-gerader Rücken. Variante: Keil unter die Ferse geben!
4.1	Single Leg Lowering	35sek	3	kontinuierlich	30sek	Rückenlage, Beine senkrecht, Fußschaufeln angezogen - ein Bein gestreckt absenken, restliches Bein bleibt in gestreckter Position- kurz vorm Boden wieder raufführen- Variant light: oberer Fuss wird mittels Theraband gehalten während Ausführung
4.2	Ball od. Rolle Klammern	35sek	3	kontinuierlich	30sek	Rückenlage, Knie senkrecht- ellbogen richtung knie-dazwischen Ball od Rolle einklemmen und halten. Variante: Hände drücken gegen Knie und umgekehrt
4.3	Ellbogenstütz-Liegestütz Wechsel	35sek	3	kontinuierlich	30sek	Ellbogenstütz position und Liegestützposition dynamisch wechseln. Rumpf bleibt absolut stabil-Variante Light: im Ellbogenstütz verharren
4.4	seitliches Beinheben li	35sek	3	kontinuierlich	30sek	Seitlich am Boden liegen, untere Bein ist angewinkelt. Oberes Bein gestreckt und wird leicht nach hinten gegeben und max 30cm nach oben geführt- dann wieder kurz vor dem Boden runterführen und wiederholen
4.5	seitliches Beinheben re	35sek	3	kontinuierlich	30sek	
4.6	Ellbogenstütz-Rücklinks	35sek	3	kontinuierlich	30sek	Rückenlage- Mit Ellbogen abstützen und Beine-Oberkörper bilden eine Linie. Halten oder ein Bein 3sek von Boden (max. 5cm) anheben im Wechsel.
4.7	Flankenstütz rechts	35sek	3	kontinuierlich	30sek	Flankenstütz auf dem rechten Arm, Gerade Stabil halten. Variante: Obere Bein gestreckt anheben und halten bzw. senken
4.8	Flankenstütz links	35sek	3	kontinuierlich	30sek	
4.9	Liegestütze	35sek	3	kontinuierlich	30sek	Körper bleibt Stabil wie ein Brett!! Variante Light: auf leicht erhöhtem Sockel Arme stellen od. auf Gymnastikball
4.10	Schwimmer	35sek	3	kontinuierlich	30sek	In Bauchlage Arme vor den Körper nehmen, Kopf, Schultern und Beine abheben -Kraul Beine machen und Arme Gleichzeitig Ausstrecken und dann ganz nach hinten zusammenführen.

- Immer gut Aufwärmen und als erstes durchführen
- Core Übungen in Zirkelform (jede Übung einmal und wenn alle Übungen durch sind, die 2. Runde starten.... !!!)
- Sobald Übungen zu leicht sind, auf 45 sek Belastung und 30 sek Pause erhöhen.
- Nicht länger als 1 Minute eine Übung machen.
- Sonst mit instabilem Untergrund variieren!
- Im Rahmen des Krafttrainings genügen 2 Serien der Rumpfkraftigung.
- Technische fehlerfreie Ausführung ist oberstes Gebot

Radtrainingsbeispiele:

Intensives Training*: 4 x sek. Sprints; 2x 1min einbeinig; 4x3min Vo2 max Training

Zeit	Intensität	(Gefühl)	RPM (Trittfrequenz)
10 min	60-70 % Hf max.	(locker)	90-100
6 sek	Trittfrequenzsprint	(max)	max
3 min	60-70 % Hf max.	(locker)	90-100
6 sek	Trittfrequenzsprint	(max)	max
3 min	60-70 % Hf max.	(locker)	90-100
6 sek	Trittfrequenzsprint	(max)	max
3 min	60-70 % Hf max.	(locker)	90-100
6 sek	Trittfrequenzsprint	(max)	max
3 min	60-70 % Hf max.	(locker)	90-100
1 min	einbeinig links	(mittel)	70-80
1 min	einbeinig rechts	(mittel)	70-80
3 min	60 -70% Hf max.	(locker)	90-100
1 min	einbeinig links	(anstrengend)	70-80
1 min	einbeinig rechts	(anstrengend)	70-80
3 min	60 -70% Hf max.	(locker)	90-100
3 min	85-90% HF max. *	(anstrengend)	100-120
4 min	55-60% Hf max.	(locker)	80-90
3 min	85-90% HF max.	(anstrengend)	100-120
4 min	55-60% Hf max.	(locker)	80-90
3 min	85-90% HF max.	(anstrengend)	100-120
4 min	55-60% Hf max.	(locker)	80-90
3 min	85-90% HF max.	(anstrengend)	100-120
20 min	55-60% Hf max.	(locker)	80-90

Gesamt: 75 Minuten

***Bei kurzen Intervallen ist der Puls nicht richtig steuerbar, da er versetzt erst reagiert. Das Intervall soll so anstrengend sein, dass man beim letzten Intervall noch zumindest 90% der Leistung vom ersten Mal schafft. (Steuerbar mit Watt, oder km/h bei gleicher Streckenprofil. Im Freien kann man jedesmal die gleiche Strecke fahren und die gleiche Distanz schaffen).**

Wechselmethode inkl. Trittfrequenzrampe : 4 x 6 sek. Sprints; 4 x Trittfrequenzrampen mittleren Tempo

Zeit	Intensität	(Gefühl)	RPM (Trittfrequenz)
15 min	60-70 % Hf max.	(locker)	90-100
6 sek	Trittfrequenzsprint	(max)	max
3 min	60-70 % Hf max.	(locker)	90-100
6 sek	Trittfrequenzsprint	(max)	max
3 min	60-70 % Hf max.	(locker)	90-100
6 sek	Trittfrequenzsprint	(max)	max
3 min	60-70 % Hf max.	(locker)	90-100
6 sek	Trittfrequenzsprint	(max)	max
3 min	60-70 % Hf max.	(locker)	90-100
1 min	70-80% Hf max.	(mittel)	100
1 min	70-80% Hf max.	(mittel)	120
1 min	70-80% Hf max.	(mittel)	130
1 min	70-80% Hf max.	(mittel)	120
1 min	70-80% Hf max.	(mittel)	100
10 min	60-65% Hf max.	(locker)	90-100
1 min	70-80% Hf max.	(mittel)	100
1 min	70-80% Hf max.	(mittel)	120
1 min	70-80% Hf max.	(mittel)	130
1 min	70-80% Hf max.	(mittel)	120
1 min	70-80% Hf max.	(mittel)	100
10 min	60-65% Hf max.	(locker)	90-100
1 min	70-80% Hf max.	(mittel)	100
1 min	70-80% Hf max.	(mittel)	120
1 min	70-80% Hf max.	(mittel)	130
1 min	70-80% Hf max.	(mittel)	120
1 min	70-80% Hf max.	(mittel)	100
15 min	60-65% Hf max.	(locker)	80-90

Gesamt: **70 Minuten**