



**Institut für Trainingsoptimierung**

**Dr. rer.nat. André Albrecht**

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

**Tel** > 05361/558 558

**E-Mail** > info@intro-wolfsburg.de

**Internet** > www.intro-wolfsburg.de

**Facebook** > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Tretfrequenz-Intervalle

Tretfrequenz-Intervalle dienen der Schulung der Trettechnik. Eine gute Trettechnik zeichnet sich durch einen hohen Wirkungsgrad aus, d.h. ein möglichst hoher Prozentsatz der vom Athleten produzierten Leistung wird auf die Pedale übertragen.

Der gesamte Wirkungsgrad setzt sich aus dem physiologischen und dem physikalischen Wirkungsgrad zusammen.

Der physiologische Wirkungsgrad ist um so höher, je höher die Tretfrequenz ist. Grund: Während der Muskelkontraktion ist die Blutzufuhr zum Muskel unterbrochen, da der angespannte Muskel die Adern zusammen drückt. Bei hoher Tretfrequenz ist die Unterbrechung kürzer, der Muskel wird in einem definierten Zeitraum häufiger durchblutet und somit ist die Blutversorgung besser.

Der physikalische Wirkungsgrad ist dagegen bei niedriger Tretfrequenz höher, da durch die langsamere Bewegung die Kraft besser auf das Pedal übertragen werden kann.

Tretfrequenz-Intervalle trainieren beide Wirkungsgrade im Sinne der Kontrastmethode: hohe und niedrige Tretfrequenzen werden abwechselnd gefahren. Langfristiger Trainingseffekt ist eine bessere Kraftübertragung bei hoher Tretfrequenz und damit eine Verbesserung des gesamten Wirkungsgrads.

Durchführung: Es werden abwechselnd Tretfrequenzen unter und über der normalen mittleren Tretfrequenz gefahren.

Beispiel: 10 Minuten lang wird alle 30 Sekunden zwischen den Tretfrequenzen 80 und 110 Upm gewechselt (dabei kommt es nicht auf 1 Upm an).

Variationen: 1. Dauer (10 min, 15 min, 2 x 10 min o.ä.), Tretfrequenz-Spannweite: untere Tretfrequenz 60-80 Upm, obere Tretfrequenz 110-130 Upm, 3. Wechsel-Intervall: 30-60 Sekunden

Dabei finden die Intervalle komplett im Grundlagenausdauer-Bereich statt. Der Unterschied zu intensiven Intervallen: bei intensiven Intervallen (GA2, WSA) wird die Leistung (Watt) variiert, während die Tretfrequenz mehr oder weniger konstant bleibt. Bei Tretfrequenz-Intervallen dagegen wird die Tretfrequenz variiert, während die Leistung (Watt) relativ konstant bleibt.

Diese Tretfrequenz-Intervalle können sowohl auf der Rolle als auch auf der Strasse gefahren werden. Mountainbiker sollten sich dafür eine relativ flache Strecke suchen.