



**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

## Aufwärmen für Rad-Cross-Rennen

Rad-Cross-Rennen zeichnen sich durch eine relativ kurze Dauer und sehr hohe Intensitäten aus. Um diese hohen Belastungen vertragen zu können, insbesondere in der Startphase, muß das Aufwärmen entsprechend angepasst sein.

Grundsätzlich gilt die Regel, daß das Aufwärmen um so intensiver erfolgen muß, je intensiver die Rennbelastung ist. Dabei ist insbesondere auch die Intensität der Startphase zu beachten.

Daher ist bei Rad-Cross-Rennen folgendes Aufwärm-Procedere sinnvoll:

- Einfahren im GA1-Bereich, ca. 10-20 min
- Intervalle von 2-3 x 2-3 min im GA2-Bereich mit ca. 2 min Pause
- Intervalle von 2-3 x 30-45 sec mit fast maximalem Einsatz mit ca. 2 min Pause
- Antritte 2-3 x 10 sec mit maximalem Einsatz mit ca. 1 min Pause
- Ausfahren im GA1-Bereich, ca. 5-10 min

Ist vor dem Startschuss ein frühes Eingruppieren in einer Startzone notwendig, sollte das Ausfahren auf maximal 5 min begrenzt werden.

Die obigen Angaben sind Richtwerte, die genaue Anzahl und Dauer der einzelnen Abschnitte des Aufwärmens sind durch Ausprobieren individuell abzustimmen. Tendenziell sollten sich "Langsamstarter" intensiver aufwärmen.