



Serie (X): Systematische Trainingseinheiten Rad: Schnellkrafttraining K1 und K2

In dieser Serie werden die systematischen Trainingseinheiten Lauf und Rad in ihrer Grundstruktur vorgestellt und Variationen werden aufgezeigt.

Das Training der **Schnellkraft** wird bei kurzzeitig maximaler Belastung und sehr kurzer Dauer durchgeführt. Die Trainingsintensität, also die Tretleistung in Watt, wird nicht über die Herzfrequenz kontrolliert, da die Belastungsdauer dafür zu kurz ist. Sinnvoll ist bei ambitionierten Sportlern eine Kontrolle mittels eines Leistungsmessers (SRM-Kurbel, Polar, ergomo u.a.).

Trainingseffekte u.a.:

- Training der Schnellkraft

Durchführung K1-Programm (Einsatz ab Ende der 1. Vorbereitungsperiode):

- Einfahren: 10-30 min GA1
- Belastung K1: 6-12 Antritte je 6 s aus dem Stand bei maximaler Belastung mit je ca. 5 min Pause, Gang relativ schwer wählen, evtl. Gang variieren
- Ausfahren: GA1 30 min oder länger

Durchführung K2-Programm (Einsatz in den Vorbereitungsperioden):

- Einfahren: 10-30 min GA1
- Belastung K2: 1-3 Serien mit je 6-10 Antritten je 20 s aus lockerer Fahrt bei maximaler Belastung mit je ca. 1 min Pause zwischen den Antritten und 10-15 min Serienpause, Tretfrequenz zu Beginn des Antritts ca. 70 Upm
- Ausfahren: GA1 30 min oder länger

Für wen?

- Fitness-Sportler: nicht notwendig, aber eine Variante zur Verbesserung der Schnellkraft
- ambitionierte Sportler: notwendig zur Leistungsentwicklung

Variationen / Sonstiges:

- Ob das Training auf der Strasse, im Gelände, auf der Rolle oder einem Ergometer durchgeführt wird, ist prinzipiell von untergeordneter Wichtigkeit. Die Herz-/Kreislauf-Belastung und die muskulären Anpassungen sind praktisch identisch.
- [Tretfrequenz beim Radfahren](#)
- [Indoorcycling als Wintertraining für Radfahrer](#)
- [Rollentraining für Radfahrer](#)