



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 > Tipp des Monats

Rad-Intervalle: drinnen oder draussen?

Es gibt grundsätzlich 2 Möglichkeiten, Intervalle auf dem Rad zu fahren: drinnen auf der Rolle, dem Spinning-Bike oder dem Ergometer oder aber draussen auf der Strasse bzw. im Gelände.

Im Winter hat es viele Vorteile, die Intervalle drinnen zu absolvieren. Die Erkältungsgefahr ist geringer und die Zeit vergeht durch das Intervall-Programm gefühlt schneller. Zudem ist es auf der Rolle, dem Spinning-Bike oder dem Ergometer leichter, die Belastungsintensität zu kontrollieren und somit die für die Intervalle angestrebten Watt- oder Pulswerte zu erreichen, da weder Wind noch Streckenprofil stören können.

Der letzte Vorteil der besseren Belastungskontrolle verleitet dazu, auch im Frühjahr und Sommer die Intervalle auf der Rolle zu absolvieren. Dies ist jedoch nicht sinnvoll. Im Wettkampf ist es erforderlich, die angestrebte Leistung bei verschiedenen und wechselnden Bedingungen (Gegenwind, Rückenwind, bergauf, bergab) zu erbringen. Daher müssen Intervalle direkt vor und in der Wettkampfphase auch unter Wettkampfbedingungen trainiert werden.