



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

Instagram > www.instagram.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Das Wettkampfrad im Training

Radfahrer und Triathleten besitzen häufig mehrere Fahrräder, um abwechslungsreich und sicher trainieren zu können. Triathleten z.B. trainieren im Winter outdoor nicht selten auf einem MTB oder Crosser, indoor auf dem Smarttrainer sowie im Trainingslager in der Gruppe wird ein klassisches Rennrad gefahren und im Sommer kommt dann das Zeitfahrrad zum Einsatz.

Die Frage ist dann: wie lange vor dem ersten Wettkampf sollte auf dem Wettkampfrad trainiert werden? Eine vollständige Anpassung an eine andere Sitzposition, insbesondere bei einem Wechsel von der klassischen in die Aero-Position, dauert einige Wochen. Die Muskulatur wird in den verschiedenen Sitzpositionen unterschiedlich beansprucht, insbesondere auch im Rumpf.

Um die über den Winter erarbeitete Leistung auf dem Wettkampfrad auch zeigen zu können, sind bei einem Wechsel in die Aero-Position 4 Wochen ein guter Maßstab. Der Wechsel sollte schrittweise vorbereitet werden, so können z.B. gegen Ende des Winters schon die Intervalleinheiten auf dem Smarttrainer mit dem Aerorad gefahren werden. Die letzten 4 Wochen wird dann nur noch auf dem Aerorad trainiert, Ausnahmen sollten nur selten gemacht werden, z.B. bei Regenwetter, um das Rad zu schonen.