



Serie (IX): Systematische Trainingseinheiten Rad: Wettkampfspezifische Ausdauer 2

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

Das Training der wettkampfspezifischen Ausdauer 2 (WSA2) wird bei sehr hoher Trainingsintensität und kurzer bis sehr kurzer Dauer durchgeführt. Die Trainingsintensität, also die Tretleistung in Watt, wird sinnvollerweise über die Herzfrequenz oder bei ambitionierten Sportlern auch mittels eines Leistungsmessers (SRM-Kurbel, Polar, ergomo u.a.) kontrolliert, wobei die individuell effektive Intensität im Optimalfall durch eine [Leistungsdiagnostik bzw. einen Fitness-Check mit Lactatmessung](#) bestimmt wird.

Das WSA 2-Training wird im Bereich oberhalb der anaeroben Schwelle absolviert, so dass die Belastungsdauer durch die bei intensiver Belastung rasch eintretende muskuläre Ermüdung, u.a. durch Lactatakkumulation, sehr begrenzt ist.

Hinweis für Radsportler: Im Radsport ist auch die Einteilung G1 = Grundlagenbereich, EB = Entwicklungsbereich und SB = Spitzenbereich verbreitet, die sich mit den Bereichen [GA1](#), [GA2](#), [WSA1](#) und [WSA2](#) wie folgt deckt: G1 = GA1, EB = GA2 plus WSA1, SB = WSA2. Unterschied: Der EB integriert den Bereich der [anaeroben Schwelle](#) (= WSA1), während der GA2-Bereich nur bis unterhalb der anaeroben Schwelle reicht.

Trainingseffekte u.a.:

- Training der Schnelligkeit bzw. Schnelligkeitsausdauer
- Verbesserung der Maximalleistung
- Verbesserung der anaeroben Schwelle / Lactatoleranz

Durchführung:

- Einfahren: 10-30 min GA1
- Belastung WSA 2: 5 min (Fitnesssportler) bis 15 min (ambitionierte Sportler, Pausen nicht mitgerechnet)
Schnelligkeitstraining: 3-10 x 100-200 m fliegender Sprint mit 3-5 min Pause (GA1) bei hoher Tretfrequenz
Schnelligkeitsausdauertraining: 3-6 x 300-2000 m maximal mit 3-5 min Pause (GA1) bei hoher Tretfrequenz (je untrainierter, desto kürzer die Strecke!)
- Ausfahren: GA1 30 min oder länger

Für wen?

- Fitness-Sportler: nicht notwendig, aber eine sinnvolle Variante zur Verbesserung der Schnelligkeit und bei Sportgesundheit auch nicht schädlich
- ambitionierte Sportler: notwendig zur Leistungsentwicklung

Variationen / Sonstiges:

- Ortschidsprints in der Gruppe (hoher Spassfaktor!)
- Ausreissversuche aus der Gruppe: ein Fahrer tritt vom Ende der Gruppe her an, nach 5 (starker Ausreisser) bis 20 s (schwacher Ausreisser) versucht die Gruppe ihn gemeinsam einzuholen (lange Pausen!), jeder Fahrer reißt reihum 1-3 x aus
- 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