



## Serie (VI): Systematische Trainingseinheiten Rad: Grundlagenausdauer 1

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

Das Training der **Grundlagenausdauer 1 (GA1)** dient als Basis des gesamten Ausdauer-Trainings. Die Trainingsintensität, also die Tretleistung in Watt, ist vergleichsweise niedrig und 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.

Trainingseffekte u.a.:

- Ökonomisierung des Herz-/Kreislaufsystems
- Ökonomisierung des Stoffwechsels
- Verbesserung der spezifischen Muskelausdauer / Kraftausdauer

Durchführung:

- Dauer: 20 min - 6:00 h, in Ausnahmefällen auch länger
- 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.
- In dieses Training kann Technik-Training hervorragend integriert werden: einbeinig fahren (2 min links, 2 min rechts...), Tretfrequenzpyramiden (s. Link Rollentraining) etc.
- Weiterhin ist die Integration von Schnelligkeitstraining bei ambitionierten Sportlern sinnvoll, um die schnellen Muskelfasern anzusprechen und die Motorik zu schulen: Steigerungen (Tretfrequenzsteigerungen bis 90-100% der maximalen Tretfrequenz bei niedrigem Widerstand) oder Sprints bei niedrigem - mittlerem Widerstand
- Ausfahren ist nicht notwendig.

Für wen?

- Fitness-Sportler: als Basistraining notwendig
- ambitionierte Sportler: als Basistraining notwendig

Variationen / Sonstiges:

- [Tretfrequenz beim Radfahren](#)
- [Indoorcycling als Wintertraining für Radfahrer](#)
- [Rollentraining für Radfahrer](#)
- [Grundlagenausdauertraining: häufige Fehler](#)