



Serie (VII): Systematische Trainingseinheiten Rad: Grundlagenausdauer 2

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 2 (GA2)** wird bei mittlerer Trainingsintensität und mittlerer 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.

Trainingseffekte u.a.:

- Verbesserung der Maximalleistung
- Gewöhnung des Organismus an intensivere Belastungen
- weitere Ökonomisierung des Stoffwechsels
- weitere Verbesserung der spezifischen Muskelausdauer / Kraftausdauer

Durchführung:

- Einfahren: 10-30 min GA1
- Belastung GA2: 10 min (Einsteiger, Fitnesssportler) bis 2:30 h (ambitionierte Sportler) (Pausen nicht mitgerechnet)
 - Variante A: als extensive Intervalle (z.B. 2-8 x 5 min mit 2-3 min Pause (GA1) oder 2-4 x 10 min mit 5 min Pause)
 - Variante B: als Tempodauerfahrt (gesamte Belastungsdauer bis 2:30 h am Stück)
- Ausfahren: GA1 10 min oder länger

Für wen?

- Fitness-Sportler: nicht notwendig, aber eine sinnvolle Variante (der GA2-Bereich ist sehr geeignet zum Abnehmen!)
- 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](#)