



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

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

Indoorcycling als Wintertraining für Radfahrer

Die Sommersaison ist vorbei, es drohen wieder Trainingsfahrten bei Nebel, Kälte und dergleichen. Was gibt es für Alternativen?

Am Ende der Radsaison sollte zunächst eine Trainingspause stehen. Bevor die neue Saison mit dem Wintertraining beginnt, gilt es, neue Kräfte zu sammeln.

Radfahrer trainieren im Winter zumeist im **Grundlagenausdauerbereich**. Dies ist grundsätzlich richtig, um die Basis für eine erfolgreiche Saison zu schaffen.

Trotzdem sollten auch im Winter intensive Trainingseinheiten auf dem Programm stehen. Dies ist wichtig, um sowohl Motorik (Sprints), Herz-/Kreislaufsystem (Maximalleistung) und die Muskulatur (schnellzuckende Muskelfasern) nicht einrostet zu lassen.

Im Winter stellt sich meist folgendes Problem: intensive Trainingseinheiten bedeuten eine erhöhte Schweißproduktion, und am Ende der intensiven Belastung besteht durch die durchgeschwitzte Kleidung eine erhöhte Infektionsgefahr. Aber auch das Einatmen kalter Luft ist bei intensiver Belastung unangenehm bzw. nicht ungefährlich (wenn dies auch häufig überschätzt wird, Skilangläufer sind ja auch nicht andauernd krank).

Spinning bzw. Indoorcycling ist da eine hervorragende Alternative. An der frischen Luft werden dann die mehr oder weniger langen Ausdauer-Einheiten absolviert, im Studio erfolgen die intensiven Einheiten auf dem Spinning- bzw. Indoorcycling-Bike. Diese Kombination ist ideal als Basis für eine erfolgreiche Saison.

Sinnvoll ist es, die Spinning / Indoorcycling-Stunden mit **Pulssteuerung** zu absolvieren, um sich nicht zu überlasten. Achten Sie aber darauf, daß ihr Trainer / Instructor ausgebildet ist, um keine böse Überraschung (Verletzung) zu erleben. Wenn dann noch die richtige Musik aufgelegt wird, steht dem (trainingsmethodisch sehr sinnvollen) Spaß nichts mehr im Wege...