

# Trainingstipp des Monats

weitere Tipps unter [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de)



Institut für Trainingsoptimierung  
Leistungsdiagnostik  
Trainingsberatung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

Tel ▶ 05361/558 558

E-Mail ▶ [info@intro-wolfsburg.de](mailto:info@intro-wolfsburg.de)

Internet ▶ [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de)

Radtraining im Winter ist häufig nur eingeschränkt möglich. Verschneite Strassen oder vereiste Wege im Wald sind nicht nur schwer zu fahren, sondern es besteht auch eine erhöhte Sturz- und Unfallgefahr. Allerdings ist ein rutschiger Untergrund auch ein hervorragendes Fahrtraining für Mountainbiker (Gleichgewicht, Radbeherrschung).

Als Alternative bietet sich das Training auf der Rolle an. In einem anderen Trainingstipp wurden bereits die Vorteile des [Indoorcyclings](#) beschrieben.

Indoorcycling bietet vor allem die Möglichkeit, intensive Trainingseinheiten im Winter ohne Erkältungsgefahr zu absolvieren und die Tretfrequenz zu schulen.

Rollentraining eignet sich dagegen besser für ruhigere Einheiten im [Grundlagenausdauerbereich](#) und zur Entwicklung der Trettechnik.

Eine Stunde reines [GA1-Training](#) auf der Rolle ist vielen zu eintönig, daher einige Tipps, wie das Training abwechslungsreicher gestaltet werden kann.

- Soll ein reines GA1-Training absolviert werden, besteht zunächst die Möglichkeit, innerhalb des GA1-Bereichs zu variieren. Dies haben wir in einem [früheren Tipp](#) bereits beschrieben.
- Zur Schulung der Tret *technik* ist es sinnvoll, abwechselnd hohe und tiefe Tretfrequenzen zu fahren. In einem früheren Tipp haben wir bereits auf die Vorteile einer [hohen Tret frequenz](#) hingewiesen. Um die Kraftübertragung vom Fuss auf die Pedale aber zu "erfühlen", sind tiefe Tretfrequenzen von Vorteil. Also: auf z.B. 5 Minuten mit Tretfrequenz (CAD) 60 folgen 5 Minuten in CAD 120. Varianten: andere CAD-Sprünge, andere Stufendauern.
- Eine weitere Möglichkeit der Schulung der Trettechnik besteht in einbeinigem Fahren. Hier muss auch in der Zugphase gearbeitet werden, die notwendige Bewegung incl. der dabei arbeitenden Muskulatur wird auch hier erfüllt. Varianten: verschiedene Stufendauern des Einbeinig-Fahrens, verschiedene Tretfrequenzen.
- Pyramiden dienen sowohl der Schulung der Trettechnik als auch der -frequenz. Beispiel: 3 min CAD 80, 3 min CAD 90, ....3 min CAD 120, ...wieder zurück auf 3 min CAD 80. Durch Variation der Anfangs- bzw. End-Tretfrequenz, der Stufendauer und der Tretfrequenz-Sprünge ergibt sich eine sehr grosse Zahl an Varianten.
- In Anlehnung an das Indoorcycling besteht eine weitere Abwechslung darin, einmal im Takt von Musik zu fahren. Entsprechend schnelle Stücke eingesetzt, bietet sich ein gute Schulung der Tretfrequenz.

Natürlich kann auch auf der Rolle ein [GA2-](#) oder [WSA-Training](#) absolviert werden. Hier kann insbesondere geschult werden, auch unter hoher Belastung mit hoher Tretfrequenz zu fahren, teilweise besser als auf der Strasse oder im Gelände. Diese Fähigkeit ist für Athleten wichtig, die Wettkämpfe bestreiten (Grund: s. Tipp zur [hohen Tretfrequenz](#) ).

Weitere Variationen des Rollentrainings hält dann noch die Fernseh-Zeitschrift parat...