



## Serie (XI): Systematische Trainingseinheiten Rad: Kraftausdauertraining K3 und K4

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

Das Training der **Kraftausdauer** wird bei niedriger bis mittlerer Trainingsintensität und mittlerer bis langer 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.:

- spezifisches Training der Kraftausdauer

Durchführung K3-Programm:

- Einfahren: 10-30 min GA1
- Belastung K3: 2-5 mal 20-60 min mit einer Tretfrequenz von 40-80 Upm im GA1- oder auch GA2-Bereich, Pause ca. 10-20 min.  
Ideal: gegen den Wind oder an leichten Steigungen.  
Wichtig: der Oberkörper bleibt ruhig, die Bewegung erfolgt nur aus den Beinen.
- Ausfahren: mindestens 30 min GA1 mit hoher Tretfrequenz (> 100 Upm)

Durchführung K4-Programm:

- wie K3, aber mit Endbeschleunigung: gegen Ende des Intervalls wird die Intensität erhöht bis in den oberen GA2- oder auch WSA-Bereich.  
Ideal: bergauf, zum Schluß steiler werdend

Für wen?

- Fitness-Sportler: nicht notwendig, aber eine Variante zur Verbesserung der Kraftausdauer
- ambitionierte Sportler: notwendig zur Leistungsentwicklung insbesondere auf langen Strecken

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](#)