



## Serie (VIII): Systematische Trainingseinheiten

### Rad: Wettkampfspezifische Ausdauer 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 **wettkampfspezifischen Ausdauer 1 (WSA1)** wird bei hoher Trainingsintensität und kurzer bis 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. Das WSA-Training wird im Bereich der anaeroben Schwelle absolviert, so dass die Belastungsdauer durch die bei intensiver Belastung rasch eintretende muskuläre Ermüdung, u.a. durch Lactatakkumulation, begrenzt ist.

Hinweis für Radsportler: Im Radsport ist auch die Einteilung G1 = Grundlagenbereich, EB = Entwicklungsbereich und SB = Spitzenbereich verbreitet, die sich mit den Bereichen GA1, GA2, WSA1 und WSA2 (kommender Tipp) wie folgt deckt: G1 = GA1, EB = GA2 plus WSA1, SB = WSA2. Unterschied: Der EB integriert den Bereich der **anaeroben Schwelle** (= WSA1), während der GA2-Bereich nur bis unterhalb der anaeroben Schwelle reicht.

Trainingseffekte u.a.:

- Verbesserung der Maximalleistung
- Verbesserung der anaeroben Schwelle / Lactattoleranz
- Gewöhnung des Organismus an intensive Belastungen
- weitere Verbesserung der spezifischen Muskelausdauer / Kraftausdauer

Durchführung:

- Einfahren: 10-30 min GA1
- Belastung WSA: 10 min (Einsteiger, Fitnesportler) bis 1:00 h (ambitionierte Sportler) (Pausen nicht mitgerechnet)
  - Variante A: als intensive Intervalle (z.B. 2-8 x 5 min mit 5 min Pause (GA1) oder 2-4 x 10 min mit 10 min Pause)
  - Variante B: als Tempodauerfahrt (gesamte Belastungsdauer bis 1:00 h am Stück)
- Ausfahren: GA1 10 min oder länger

Für wen?

- Fitness-Sportler: nicht notwendig, aber eine sinnvolle Variante zur Verbesserung der maximalen Leistungsfähigkeit und bei Sportgesundheit auch nicht schädlich
- 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.