



Ein beispielhafter Trainingsplan für Radfahren mit sportlicher Vorerfahrung

Hintergrund

Dieser Trainingsplan dient als Orientierung für Menschen, die im Alltag aktiv sind, etwas sportliche Vorerfahrung haben und sich (wieder) regelmäßiger bewegen, beziehungsweise für Abwechslung bei der Bewegung sorgen möchten. Er kann auf individuelle

Vorlieben und Gegebenheiten angepasst werden. Die einzelnen Aktivitäten sind mit einem Hinweis zur Intensität versehen, wie sich die Bewegung für Sie anfühlen sollte, um im optimalen Bereich zu trainieren. Diese orientieren sich an der folgenden Skala (nach Borg*):

So fühlt sich die Bewegung für Sie an:

	Überhaupt nicht anstrengend Sehr, sehr leicht	
	Sehr leicht	→ Beispielsweise das Gehen im eigenen Tempo
	Recht leicht	
	Etwas anstrengender	→ Aber gut aushaltbar
	Anstrengend	
	Sehr anstrengend	→ Weitermachen ist möglich, aber Sie müssen auf die Zähne beißen
	Sehr, sehr anstrengend Maximale Anstrengung	



Noch ein paar Tipps bevor Sie starten:

- Lassen Sie sich ärztlich durchchecken, bevor Sie loslegen.
- Der Check-Up gilt auch für Ihr Fahrrad. Neben sicherheitsrelevanten Aspekten auch die Sitzposition prüfen (lassen).
- Verschieben Sie die Sporteinheit einen Tag nach vorne oder nach hinten, wenn Sie an dem Tag verhindert sind.
- Sollten Sie die angegebene Dauer einer Einheit nicht mit dem angegebenen Anstrengungsgrad schaffen, dann reduzieren Sie die Zeit.
- Hören Sie auf Ihren Körper und machen Sie Pause, wenn Sie nicht mehr können.
- Versuchen Sie, möglichst auf ebenen Strecken unterwegs zu sein.
- Treten Sie ohne viel Kraft mit circa 90 Pedalumdrehungen pro Minute als Richtwert.
- Sollten Sie einmal eine Woche aussetzen müssen, beginnen Sie wieder mit dem Plan der vorhergehenden Woche.
- Nach Woche 4 können Sie wieder mit dem Plan für Woche 1 starten. Oder Sie orientieren sich am Plan für Woche 1 und erhöhen leicht die Dauer (zum Beispiel anstatt 20 min mehr als 25 min) oder gehen als 4. Einheit an einem freien Tag zusätzlich radfahren.

*Borg GA. Psychophysical bases of perceived exertion. Med Sci Sports Exerc 1982; 14: 377-381



Ein beispielhafter Trainingsplan für Radfahren mit sportlicher Vorerfahrung

Tag	Aktivität	Beschreibung	Dauer ca.
Woche 1			
Montag			
Dienstag	lockeres Radfahren	Die Bewegung fühlt sich „recht leicht“ an	30 min
Mittwoch			
Donnerstag	lockeres Radfahren	Die Bewegung fühlt sich „recht leicht“ an	40 min
Freitag			
Samstag	zügiges Spazierengehen	Die Bewegung fühlt sich „recht leicht“ an	90 min
Sonntag			
Woche 2			
Montag			
Dienstag	Radfahren Dehnübungen für die Oberschenkelvorderseite	Die Bewegung fühlt sich „etwas anstrengender“ an Im Stand rechte Ferse zum Gesäß führen und mit rechter Hand am Fußgelenk festhalten und in Richtung Gesäß ziehen, bis eine Dehnung an der Vorderseite entsteht, 15 sek halten, dann Bein wechseln, 5 Durchgänge	30 min 5 min
Mittwoch			
Donnerstag	Radfahren Dehnübungen für die Brust / Kräftigung für den oberen Rücken	Die Bewegung fühlt sich „etwas anstrengender“ an Im Stand beide Arme waagrecht nach rechts und links ausstrecken, Handinnenseiten zeigen nach vorne, beide Hände so weit es geht mit gestreckten Armen nach hinten führen, kurz halten und wieder in die Ausgangsstellung, 15 Wiederholungen	45 min 5 min
Freitag			
Samstag	lockeres Radfahren	Die Bewegung fühlt sich „recht leicht“ an	60 min
Sonntag			
Woche 3			
Montag			
Dienstag	Radfahren Dehnübungen für die Beinrückseite / Wade	Die Bewegung fühlt sich „etwas anstrengender“ an Im Stand rechtes Bein gestreckt nach vorne führen und mit der Ferse aufsetzen, linkes Bein so weit beugen bis an der Rückseite des Rechten eine Dehnung entsteht, 15 sek halten, dann Bein wechseln, 5 Durchgänge	40 min 5 min
Mittwoch			
Donnerstag	Radfahren Koordinationsübungen	Die Bewegung fühlt sich „etwas anstrengender“ an Einbeinstand, mit dem freien gestreckten Bein große Kreise unter dem Körper machen, 3 x 2 min pro Bein (im Wechsel)	50 min 10 min
Freitag			
Samstag	zügiges Radfahren	Intervall-Training: 10 min lockeres Einfahren 3 Sätze: 5 min zügiges Fahren („anstrengend“), 3 min lockeres Fahren („sehr leicht“), 10 min lockeres Ausfahren	45 min
Sonntag			



Ein beispielhafter Trainingsplan für Radfahren mit sportlicher Vorerfahrung

Woche 4

Montag

Dienstag	Radfahren	Die Bewegung fühlt sich „etwas anstrengender“ an	45 min
	Dehnübungen für die Oberschenkelvorderseite	Im Stand rechte Ferse zum Gesäß führen und mit rechter Hand am Fußgelenk festhalten und in Richtung Gesäß ziehen, bis eine Dehnung an der Vorderseite entsteht, 15 sek halten, dann Bein wechseln, 5 Durchgänge	5 min

Mittwoch

Donnerstag	Radfahren	Die Bewegung fühlt sich „etwas anstrengender“ an	55 min
	Dehnübungen für Leiste und Hüfte	Im Sitzen (z. B. auf einer Parkbank) rechten Fuß auf linkem Oberschenkel ablegen und das rechte Knie nach außen/unten drücken um auf die Höhe des Linken zu bekommen, 15 sek halten, dann Bein wechseln, 5 Durchgänge	5 min

Freitag

Samstag	zügiges Radfahren	Intervall-Training: 10 min lockeres Einfahren 4 Sätze: 5 min zügiges Fahren („anstrengend“), 3 min lockeres Fahren („sehr leicht“) 10 min lockeres Ausfahren	55 min
---------	-------------------	---	--------

Sonntag