

TRAININGSPROGRAMM

RAD FAHREN



Drucken Sie sich hier Ihr Programm für die nächsten Wochen aus und schon kann's losgehen!

Einheit	Übung	Dauer	Ausgeführt am (Platz zum Eintragen)	Mein Puls (Platz zum Eintragen)
Einheit 1	Insgesamt 15 Minuten fahren zum Finden der richtigen Geschwindigkeit.	15 Min		
Einheit 2	Dreimal 5 Minuten Rad fahren mit je 1 Minute Pause.	17 Min		
Einheit 3	Zweimal 8 Minuten Rad fahren mit 1 Minute Pause.	17 Min		
Einheit 4	Einmal 10 Minuten fahren, 1 Minute Pause. Abschließen mit einmal 5 Minuten.	16 Min		
Einheit 5	Einmal 15 Minuten Rad fahren.	15 Min		
Einheit 6	Zweimal 10 Minuten Rad fahren mit 1 Minute Pause.	21 Min		
Einheit 7	Zweimal 12 Minuten Rad fahren mit 1 Minute Pause.	25 Min		
Einheit 8	Das erste Zwischenziel haben Sie erreicht. Ab jetzt sollte es Ihnen zunehmend leichter fallen. Einmal 20 Minuten kontinuierliches Rad fahren.	20 Min		
Einheit 9	Einmal 15 Minuten fahren mit 1 Minute Pause. Abschließen mit einmal 10 Minuten.	26 Min		
Einheit 10	Einmal 15 Minuten fahren mit 1 Minute Pause. Abschließen mit einmal 12 Minuten.	28 Min		
Einheit 11	Zweimal 15 Minuten Rad fahren mit 1 Minute Pause.	31 Min		
Einheit 12	Einmal 20 Minuten fahren mit 1 Minute Pause. Abschließen mit einmal 15 Minuten.	36 Min		
Einheit 13	10 Minuten fahren, 1 Minute Pause. Steigern auf 5 Minuten intensiv, 2 Minuten Pause. Abschließen mit 10 Minuten.	28 Min		
Einheit 14	Einmal 30 Minuten kontinuierliches Rad fahren. Das zweite Zwischenziel ist erreicht.	30 Min		
Einheit 15	Einmal 15 Minuten fahren mit 1 Minute Pause. Abschließen mit einmal 20 Minuten.	36 Min		
Einheit 16	10 Minuten fahren, 1 Minute Pause. Steigern auf 8 Minuten intensiv, 2 Minuten Pause. Abschließen mit 15 Minuten.	36 Min		
Einheit 17	Zweimal 15 Minuten fahren mit je 1 Minute Pause. Abschließen mit einmal 10 Minuten.	42 Min		
Einheit 18	Zweimal 18 Minuten Rad fahren mit 1 Minute Pause.	37 Min		

Einheit 19	15 Minuten fahren, 1 Minute Pause. Steigern auf 8 Minuten intensiv, 2 Minuten Pause. Abschließen mit 15 Minuten.	41 Min		
Einheit 20	Dreimal 15 Minuten fahren mit je 1 Minute Pause.	47 Min		
Einheit 21	Dies ist das dritte Zwischenziel. Sie sind auf dem besten Wege zu einer einstündigen Fahrt. Zweimal 20 Minuten Rad fahren mit 1 Minute Pause.	41 Min		
Einheit 22	15 Minuten fahren, 1 Minute Pause. Steigern auf 12 Minuten intensiv, 2 Minuten Pause. Abschließen mit 15 Minuten.	45 Min		
Einheit 23	Einmal 20 Minuten fahren mit 1 Minute Pause. Abschließen mit einmal 25 Minuten.	46 Min		
Einheit 24	Zweimal 25 Minuten Rad fahren mit 1 Minute Pause.	51 Min		
Einheit 25	10 Minuten fahren, 1 Minute Pause. Steigern auf 15 Minuten intensiv, 2 Minuten Pause. Abschließen mit 20 Minuten.	48 Min		
Einheit 26	Zweimal 25 Minuten fahren mit 1 Minute Pause.	51 Min		
Einheit 27	Dreimal 20 Minuten fahren mit je 1 Minute Pause.	62 Min		
Einheit 28	Zweimal 30 Minuten Rad fahren mit 1 Minute Pause.	61 Min		
Einheit 29	60 Minuten kontinuierliches Rad fahren. Geschafft! Das erste große Ziel ist erreicht. Herzlichen Glückwunsch! Nachfolgend finden Sie noch einige Vorschläge, wie es weitergehen könnte.	60 Min		
Einheit 30	15 Minuten fahren, 1 Minute Pause. Steigern auf 30 Minuten, 1 Minute Pause. Abschließen mit 15 Minuten.	62 Min		
Einheit 31	20 Minuten fahren, 1 Minute Pause. Steigern auf zweimal 25 Minuten, 1 Minute Pause.	72 Min		
Einheit 32	Zweimal 35 Minuten fahren mit 1 Minute Pause.	71 Min		
Einheit 33	10 Minuten fahren. Steigern auf zweimal 15 Minuten intensiv, je 2 Minuten Pause. Abschließen mit 35 Minuten.	79 Min		
Einheit 34	20 Minuten fahren, 1 Minuten Pause. Steigern auf 25 Minuten, 1 Minute Pause. Abschließen mit 30 Minuten.	77 Min		
Einheit 35	20 Minuten fahren, 1 Minute Pause. Steigern auf 30 Minuten, 2 Minuten Pause. Abschließen mit 30 Minuten.	83 Min		
Einheit 36	Zweimal 40 Minuten fahren mit 2 Minuten Pause.	82 Min		

HINWEISE ZU IHREM RADFAHRTRAINING!

Dann sollten Sie sich für Rad fahren entscheiden:

- Rad fahren macht Ihnen Spaß
- Sie beherrschen Ihr Rad sicher und verfügen über die nötige Ausrüstung (taugliches Rad, Helm)
- Ihre Umgebung bietet gute Möglichkeiten zum Rad fahren
- Sie haben die Möglichkeit, sich einer Gruppe Gleichgesinnter anzuschließen.

Diese Tipps sollten Sie beachten:

1. Suchen Sie sich eine möglichst ebene Strecke, die Sie für Ihr Radtraining benutzen. Fahren Sie mit Fahrradhelm.
2. Kontrollieren Sie in den Pausen den Puls. Messen Sie dazu an der Halsschlagader 10 Sekunden lang Ihre Pulsschläge und multiplizieren Sie den Wert mit 6. Hinweise zum richtigen Belastungspuls finden Sie bei den allgemeinen Trainingsregeln. Bei zu hohem Puls verringern Sie einfach die Geschwindigkeit oder wählen Sie einen kleineren Gang.
3. Sie müssen Ihr Fahrrad beherrschen. Einhändig fahren, im Stehen fahren, schalten beim Fahren, nach hinten schauen usw. sollten Ihnen keine Probleme bereiten.
4. Nachfolgend finden Sie 36 Übungseinheiten zum Rad fahren, die aufeinander aufbauen. Als Anfänger sollten Sie mit Einheit 1 beginnen und sich langsam vortasten. Wiederholen Sie jede Einheit ein Mal, bevor Sie eine Stufe weiter gehen. Als Fortgeschrittener können Sie natürlich auch in höheren Einheiten einsteigen.
5. Versuchen Sie, mindestens zwei Mal (besser: drei Mal) pro Woche Rad zu fahren.
6. In späteren Trainingsstunden kommt der Hinweis "**intensiv**". Dies bedeutet Trainingsabschnitte mit einer höheren Pulsfrequenz. Orientieren Sie sich dazu in unserer Pulstabelle (s. Allgemeine Trainingsregeln) an der Spalte „Profibereich“.
7. Bitte beachten Sie auch die allgemeinen Trainingsregeln.

Weiterführende Hinweise zum Radfahren finden Sie beim Bund Deutscher Radfahrer (www.bdr-online.org).