

## „Training an der Laktatschwelle“

15 min GA 1		Ankommen / Einrollen		15 min
Verschiedene Bereiche Stehen / Sitzen / unterschiedliche Kadenzen	2 x	Leistungsbereitschaft herstellen		5 min
Laktatschwelle 80-90% der max. HF / 91-105% FTP	1 x	aerob-anaerobe Energiebereitstellung		4 min 30 sek
All out	1 x	VO2 max Training		30 sek
5 min	1 x	Aktive Erholung		5 min
15 min	1 x	Aktive Erholung		15 min
<b><u>Zeitaufwand</u></b>				<b><u>80 min</u></b>

Sequenz wird 5 x wiederholt ...

Karsten Quadder; B-Trainer Radsport



# „Training an der Laktatschwelle“ >> korrekte Ausführung // Puls vs. Leistung



## Häufige Fehler ...

nicht ausreichend aufgewärmt ...



das erste Intervall war bereits zu „intensiv“, bei der letzten Wiederholung musste die Leistung reduziert werden

