

## „Training an der Laktatschwelle“

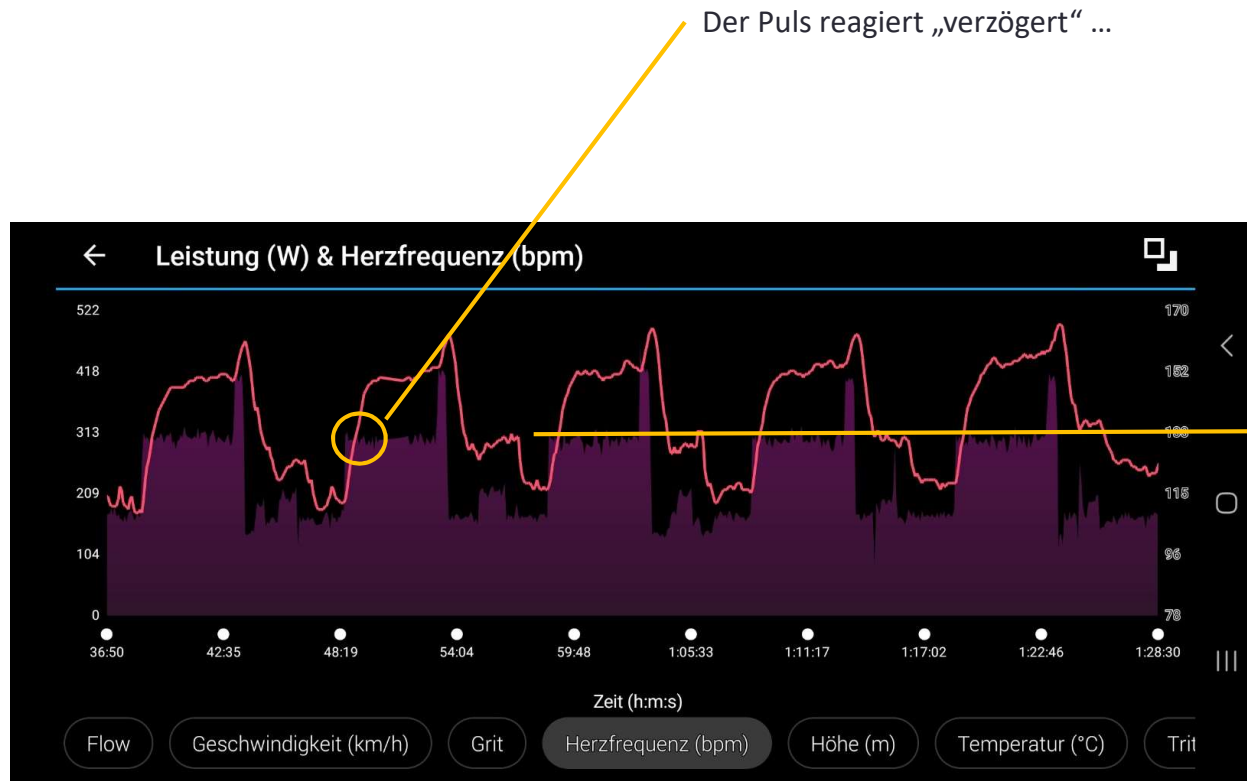
15 min GA 1		Ankommen / Einrollen	15 min
Verschiedene Bereiche Stehen / Sitzen / unterschiedliche Kadenzen	2 x	Leistungsbereitschaft herstellen	5 min
Laktatschwelle 80-90% der max. HF / 91-105% FTP	1 x	aerob-anaerobe Energiebereitstellung	4 min 30 sek
All out	1 x	VO2 max Training	30 sek
5 min	1 x	Aktive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

Sequenz wird 5 x wiederholt ...

Karsten Quadder; B-Trainer Radsport



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



Jedes Intervall soll mit gleicher Leistung durchgeführt werden !

### Häufige Fehler ...

nicht ausreichend aufgewärmt ...



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



Karsten Quadder; B-Trainer Radsport