

„Training an der Laktatschwelle / runder Tritt“

10 min GA 1	1 x	Ankommen / Einrollen	10 min
1 min mit Kadenz 100 (nach Fähigkeit) !	1 x	Intermuskuläre Koordination / runder Tritt	1 min
1 min mit Kadenz 110 (nach Fähigkeit) !	1 x	Intermuskuläre Koordination / runder Tritt	1 min
1 min mit Kadenz 120 (nach Fähigkeit) !	1 x	Intermuskuläre Koordination / runder Tritt	1 min
1 min mit Kadenz 110 (nach Fähigkeit) !	1 x	Intermuskuläre Koordination / runder Tritt	1 min
1 min mit Kadenz 100 (nach Fähigkeit) !	1 x	Intermuskuläre Koordination / runder Tritt	1 min
1 min GA1	1 x	Erholung	1 min
5 min GA 1	1 x	Erholung	5 min
Laktatschwelle 80-90% der max. HF / 91-105% FTP	1 x	aerob-anaerobe Energiebereitstellung	5min
5 min	1 x	Aktive Erholung	5 min
15 min	1 x	Aktive Erholung	15 min
<u>Zeitaufwand</u>			<u>98 min</u>

Sequenz wird 3 x wiederholt ...

Sequenz wird 5 x wiederholt ...



- **Warum sollte ich schnelle Trittfrequenzen üben ?**
 - Bei verschiedenen Disziplinen sind die Übersetzungen begrenzt (Straße/Bahn im Jugendbereich) > Schneller Pedalieren = höhere Geschwindigkeit
 - Schnelles Pedalieren optimiert den Tretzyklus & die Fähigkeit mit beiden Beinen die gleiche Leistung aufzubringen ([Tretzyklus – Wikipedia](#))
 - Fahren ohne Freilauf (z.B. auf dem Spinning erzeugt den gleichen Effekt)
- **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 ...

„Hüpfen“ im Sattel bedeutet die Kadenz ist zu hoch, Kadenz reduzieren & langsam herantasten ...

