

# Anfängerstunde - Theoretische Einführung

# Ausrüstungsgegenstände

- Kurze Hose bzw. Radhose
- T-Shirt oder Radtrikot
- Turnschuhe mit einer festen Sohle bzw. Radschuhe
- Trinkflasche
- Pulsuhr
- Handtuch



# Trainingsziele einer Anfängerstunde

---

- ➔ Erlernen der richtigen Radeinstellung und Sitzposition
- ➔ Sicherheitsregeln und Funktion der Notbremse
- ➔ Einführung in die beiden Grundfahrtechniken (sitzend geradeaus und sitzend am Berg)
- ➔ Grundlagen der Intensitätssteuerung: Widerstandsregulierung (Ermittlung des individuellen Basiswiderstandes) und Herzfrequenzmessung bzw. -kontrolle
- ➔ Rhythmusschulung: Takt- und Trittfrequenz
- ➔ Aufbau einer guten Grundlagenausdauer
- ➔ **Primär Spaß!**
- ➔ **Sekundär: Ausdauertraining!**

# Stundenplanung Anfängerstunde

## Zielgruppe:

Personen mit moderatem AT Zustand, aber keine bzw. kaum IC-Erfahrung

## Trainingsmethode:

Variable DM (Single Peak)

## Trainingsintensität:

50 bis 65 %  $Hf_{res}$

## Fahrtechniken:



## Trittfrequenzen:

60 bis 100 U/min

# Streckenprofil Anfängerstunde

