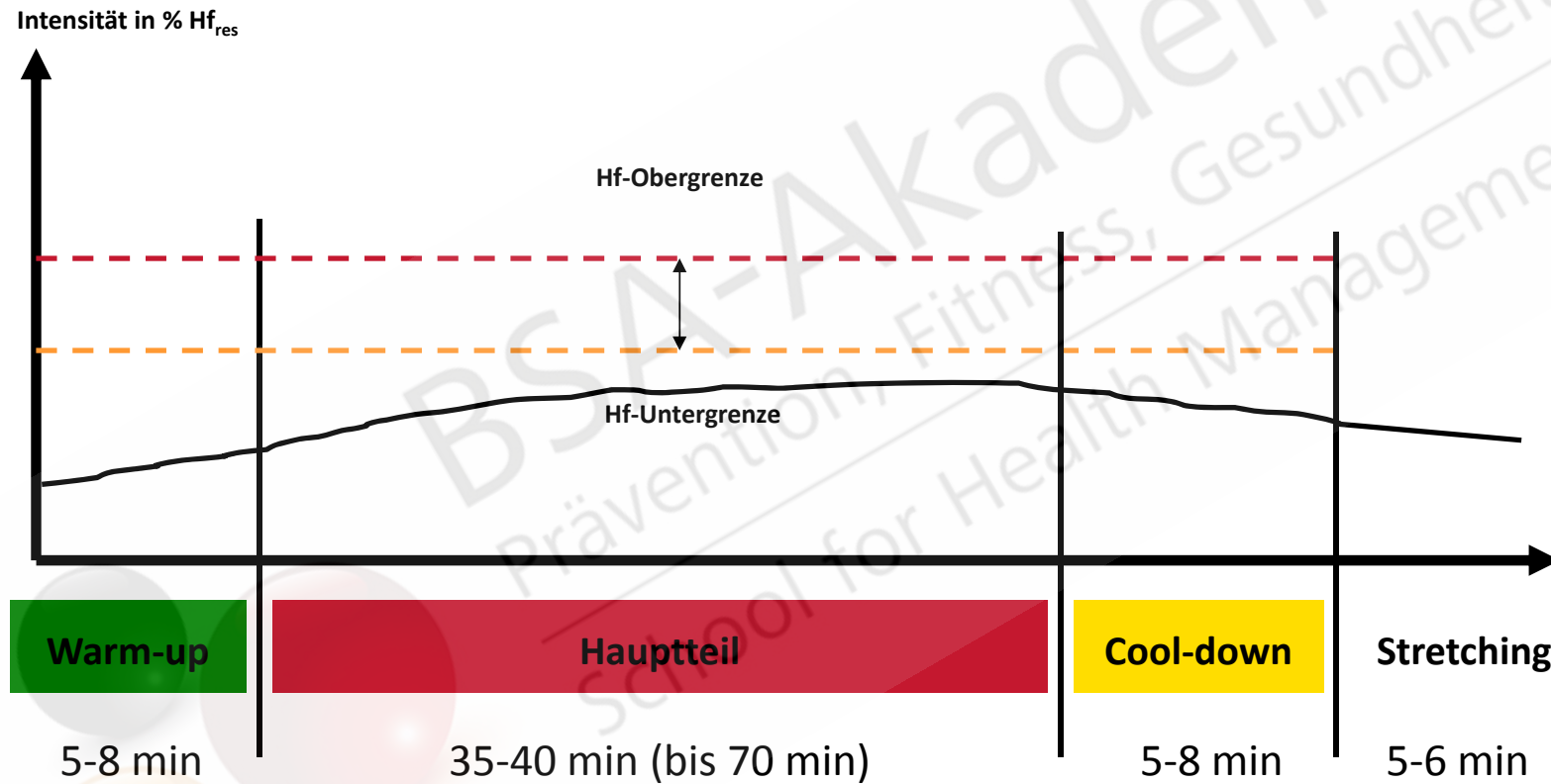


# Die richtige Stundenplanung

---

- ☑ Analyse der Zielgruppe
- ☑ Festlegen der Stundenziele
- ☑ Auswahl der richtigen Trainingsmethode und entsprechende Belastungsdosierung
- ☑ Festlegen des Streckenprofils
- ☑ Auswahl und Zusammenstellung der passenden Musik
- ☑ Auswahl von Hilfsmitteln
- ☑ Anordnung der Radformation
- ☑ Bike-Check und Kontrolle der Musikanlage

# Der richtige Stundenaufbau



# 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