

Drei Beispiele für ein effektives Rollentraining:

#### Programm 1 Technik

10-15 Min. Einfahren im GA 1 Trittfrequenz 80-100U/Min

10-30 Min. Fahrtspiel (= ein unplanmäßiger Wechsel von Tempo und / oder Widerstand je nach Tagesverfassung) Einbein Übungen 1min re.+ 1min beide + 1min li. usw Trittfrequenz 60-80U/min.

10-15 Min. Ausrollen im GA 1, Trittfrequenz 80-100U/Min

#### Programm 2 Kraft

10-15 Min. Einfahren im GA 1 Trittfrequenz 80-100U/Min

10-40 Min. KA oberer GA 1-Bereich, Trittfrequenz 50-60U/min, Körperspannung mit Schlauch!

15 Min. Ausrollen ,Trittfrequenz 80-100U/Min

#### Programm 3 Speed

15 Min. Einfahren im GA 1 Trittfrequenz 80-100U/Min

10Sek. So schnell wie möglich, 50Sek locker usw. Dauer ca. 11Min

10Min Ausrollen ,Trittfrequenz 80-100U/Min

10Sek. So schnell wie möglich, 50Sek locker usw. Dauer ca. 11Min

10-15 Min. Ausrollen im GA 1, Trittfrequenz 80-100U/Min

(GA = Grundlagenausdauerbereich

GA 1 = Fettstoffwechseltraining

KA = Kraftausdauertraining)