

- **Grundregeln zum Krafttraining:** Sobald ein Radsportler mit Wettkämpfen beginnt, wird er erkennen, dass er Defizite hat. An Bergpassagen fehlt ihm die Kraftausdauer, um mithalten zu können oder nach einer Kurve wird er nicht schnell genug antreten können, um dem Windschatten der Mitstreiter problemlos folgen zu können. Krafttraining mit und ohne Gewichten kann dazu beitragen, diese Defizite zu beheben. Die folgende Grundregeln werden Dir helfen das Krafttraining effizient durchzuführen. [weiter >>](#)

[ter >>](#)

- **Krafttraining ohne Gerät:** Krafttraining muss nicht immer den Weg ins Studio bedeuten. Leicht lassen sich effektive Übungen zusammenstellen, mit denen ein perfektes Krafttraining absolviert werden kann. [weiter >>](#)