

FRAGE:

Was ich nicht ganz verstehe: 6 sec. Maximale Belastung lt. Trainingsplan, bedeutet das, erst auf max. HF und dann 6 sec. oder 6 sec. voll reintreten was die Beine hergeben?

Ansonsten super Plan!!

ANTWORT:

es bedeutet 6 sec Vollgas. Das kann ein Antritt aus dem Stand sein, ein Intervall am Berg oder auch ein Bergabsprint mit hoher Trittfrequenz. Hintergrund: Die Muskelfasern sind grundsätzlich faul und es gibt ein paar die sind noch fauler und überlassen die Arbeit denen, die schon immer die Arbeit machen (ganz wie im echten Leben). Aber auch die ganz faulen Muskelfasern können mithelfen, wenn sie nur mal ordentlich einen Tritt bekommen.

Sportwissenschaftlich gesehen läuft das unter dem Thema 'Frequenzierung und Rekrutierung' (= alle Muskelfasern werden unter hoher Last innerviert). Am besten gelingt das im erholten Zustand. Erholt ist man aber maximal 6 sec, danach beginnt die erste anaerobe Ermüdung. Es entsteht danach Laktat und Vollgas geht dann nicht mehr.

Also die Reihenfolge: Gut Warmfahren, 1-2 min ganz entspannt, 6 sec Vollgas, 1 - 2 min ganz entspannt, 6 sec Vollgas, ...

Schlau ist es, wenn die Haltung eingenommen wird, die man auch einnimmt, wenn ein Wettkampf entschieden wird. Für Radfahrer könnte das z.B. im Sitzen mit Unterlenkergriff sein.