

FRAGE:

Ich habe in der Wochenstruktur 12 Std eingegeben, aber der Plan schreibt mir die nächsten Wochen bis 14 Std vor, warum?

ANTWORT:

bitte beachte: Die Eingabe von 12 h führt zu 624 h Training im Jahr. $12 \text{ h} \times 52 \text{ Wochen} = 624$ Jahresstunden. Die Periodisierung führt nun zu deutlichen Schwankungen. In der Vorbereitungsperiode sollte mehr trainiert werden und nach Ende der Saison weniger.

Lösung: Du rechnest Deinen Jahresumfang durch 52 und gibst diesen Wert ein. Dann sollte es passen.

FRAGE:

Auch denke ich die Erholungswochen haben einen grossen Umfang, im Vergleich zu anderen Trainingsplänen.

ANTWORT:

Ja, der Erholungsumfang ist relativ groß.

Der Tritt auf dem Rad ist eine weiche Bewegung. Die Belastung auf den Bewegungsapparat ist sehr gering. Damit ist bei einer geringen Intensität die Trainingswirkung nur im kardiopulmunalen System zu finden. Dieses wiederum ist sehr regenerationsfähig. - Anders wäre das bei einem Laufplan.

Einfacher gesprochen: Radsport bietet die Möglichkeit von kompensatorischem Training (= Radtraining zur schnelleren Regeneration). Das ist doch eigentlich ein Widerspruch. Training zur Erholung! - das geht eben nur im Radsport und beim Schwimmen, weil die Bewegung weich ist. Beim Laufen geht das nicht, deshalb sind die Trainingspläne anders zu schreiben. Im Radsport wird mehr die Intensität periodisiert im Laufsport mehr der Umfang.