

RADschlag-Trainingstipps: Intervalltraining für Jugendliche

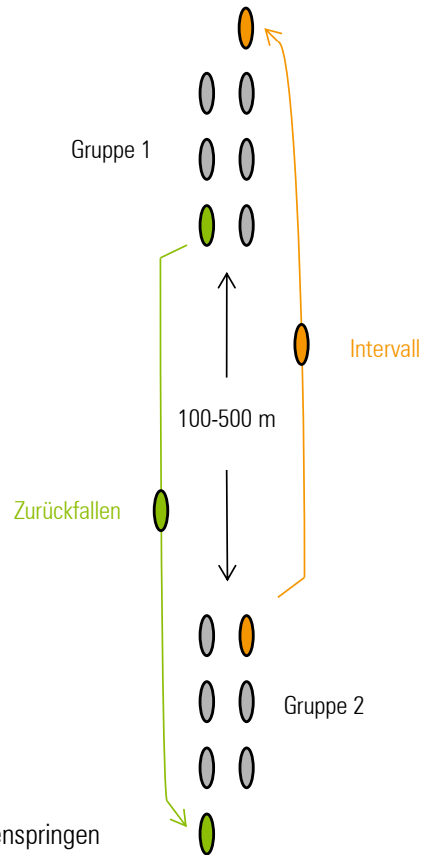
Ziel	Verbesserung von Tempohärte und Tempogefühl, Optimierung des aerob-anaeroben Mischstoffwechsels
Inhalt	je nach Altersstufe drei bis sechs Intervalle in ein bis zwei Serien, Intervalldauer 30 sec bis 5 min, Start aus normaler Fahrt (20-30 km/h)
Intensität	submaximal bis maximal
Ablauf	<p>a) Teamintervall (Einerreihe oder Kreisel), schwächere Fahrer verbleiben im Windschatten</p> <p>b) Einzelintervall: Die Sportler fahren die Intervalle mit einem Abstand von 20 m.</p> <p>c) Springen, zwei Gruppen fahren im Abstand von 100-500 m zueinander, die Intervalle werden von Gruppe zu Gruppe gefahren, alleine oder zu zweit, Intervalldauer schwer planbar, während ein Fahrer noch zur vorderen Gruppe fährt, lässt sich ein anderer zur hinteren Gruppe zurückfallen, Gruppentempo festlegen, sonst verändert sich der Gruppenabstand; Intervalle werden vom Trainer durch Ruf oder Pfiff gestartet und beendet (s. Abb.)</p>
Organisation	<p>Ort verkehrsarme Straßen oder Wirtschaftswege; auf ausreichende Streckenlänge ohne Ortsdurchfahrten achten</p> <p>Teilnehmerzahl Min. 3-4 Fahrer, max. 15-20 Fahrer</p> <p>Material evtl. Pfeife zum Starten und Beenden der Intervalle</p> <div data-bbox="957 1064 1380 1915" style="text-align: right;">  <p>Gruppe 1</p> <p>Gruppe 2</p> <p>Intervall</p> <p>100-500 m</p> <p>Zurückfallen</p> </div>

Abb.: Gruppenspringen

