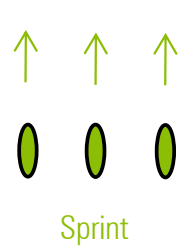
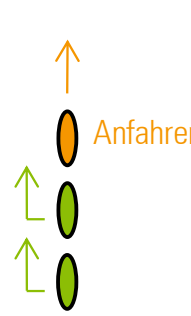


RADschlag-Trainingstipps: Sprinttraining für Jugendliche

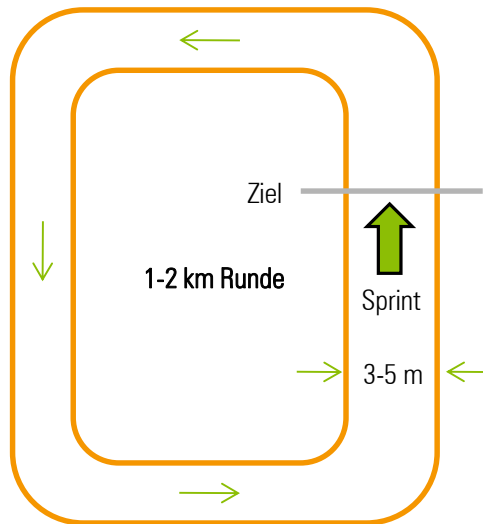
Ziel	Verbesserung der Antritts- und Sprintfähigkeit, taktisches Verständnis des Sprints, Verbesserung der anaeroben Mobilisation
Inhalt	je nach Altersstufe 6-15 Sprints in ein bis zwei Serien, Sprintdauer 6-15 sec, Antritt aus dem Stehen oder aus langsamer Fahrt (20 km/h)
Intensität	maximal
Ablauf	<p>a) Auf jeder Runde absolviert die Trainingsgruppe einen Gruppensprint (fliegend 20 km/h) mit der Dauer von 15 sec. Die Fahrer starten nebeneinander (nur bei verkehrsfreier Straße), alle fahren mit gleicher Übersetzung (z.B. 53 x 19).</p> <p>b) paarweises Durchführen der Sprints aus dem Stand oder fliegend bei gleicher Übersetzung (z.B. 53 x 19)</p> <p>c) Durchführung in Dreiergruppe (s. Abb. links)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>Ziel —————</p>  <p>Sprint</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Ziel —————</p>  <p>Anfahrer</p> </div> </div> <p>d) Durchführung in Dreiergruppe mit Anfänger: Einer der drei fährt den Sprint mit hohem Tempo für ca. 1 min an, die zwei anderen sprinten um den Sieg an der Ziellinie (s. Abb. rechts).</p> <p>e) Gruppensprint mit Anfänger (z.B. Trainer), 1-3 min gesteigertes, der Gruppe angepasstes Tempo, dann Sprint (auf saubere und sichere Strecke bzw. Kurven achten)</p> <p>Nach jedem Sprint folgt ein lockeres Ausrollen bis zur nächsten Runde.</p>



Organisation

Ort

1-2 km-Runde, am besten auf sehr verkehrsarmen Straßen oder Wirtschaftswegen, Abschnitt für die Sprints möglichst breit (3-5 m), damit auch Gruppensprints durchgeführt werden können



Teilnehmerzahl

Min. 3-4 Fahrer, max. 10-15 Fahrer; Trainer kann mitfahren oder am Ziel verbleiben

Material

Kreide zur Markierung der Ziellinie (aber auch Baum, Schild etc. als Zielmarkierung möglich)

Impressum

RADschlag (Hrsg.)
Niebuhrstr. 16b | 53113 Bonn
post@radschlag-info.de | www.radschlag-info.de

© RADschlag, Bonn 2010

Autoren: Daniela Gerhards, Nadine Jörres, Dr. Achim Schmidt

Kontakt: radschlag@dshs-koeln.de, Tel. 0221/4982 7810

Vervielfältigung und Weiterverbreitung zu Unterrichtszwecken erlaubt;
jegliche Haftung seitens des Herausgebers bei Umsetzung und Durchführung der Vorschläge ist ausgeschlossen

