



Ein beispielhafter Trainingsplan für Radfahren ohne sportliche Vorerfahrung

Hintergrund

Dieser Trainingsplan dient als Orientierung für Menschen, die wenig aktiv sind, keine sportliche Vorerfahrung haben und damit beginnen möchten, sich regelmäßig zu bewegen. Er kann auf individuelle Vorlieben und Gegebenheiten angepasst werden. Die einzelnen

Aktivitäten sind mit einem Hinweis zur Intensität versehen, wie sich die Bewegung für Sie anfühlen sollte, um im optimalen Bereich zu trainieren. Diese orientieren sich an der folgenden Skala (nach Borg*):

So fühlt sich die Bewegung für Sie an:

	Überhaupt nicht anstrengend Sehr, sehr leicht	
	Sehr leicht	→ Beispielsweise das Gehen im eigenen Tempo
	Recht leicht	
	Etwas anstrengender	→ Aber gut aushaltbar
	Anstrengend	
	Sehr anstrengend	→ Weitermachen ist möglich, aber Sie müssen auf die Zähne beißen
	Sehr, sehr anstrengend Maximale Anstrengung	



Noch ein paar Tipps bevor Sie starten:

- Lassen Sie sich ärztlich durchchecken, bevor Sie loslegen.
- Der Check-Up gilt auch für Ihr Fahrrad. Neben sicherheitsrelevanten Aspekten auch die Sitzposition prüfen (lassen).
- Verschieben Sie die Sporteinheit einen Tag nach vorne oder nach hinten, wenn Sie an dem Tag verhindert sind.
- Sollten Sie die angegebene Dauer einer Einheit nicht mit dem angegebenen Anstrengungsgrad schaffen, dann reduzieren Sie die Zeit.
- Hören Sie auf Ihren Körper und machen Sie Pause, wenn Sie nicht mehr können.
- Versuchen Sie, möglichst auf ebenen Strecken unterwegs zu sein.
- Sollten Sie einmal eine Woche aussetzen müssen, beginnen Sie wieder mit dem Plan der vorhergehenden Woche.
- Treten Sie ohne viel Kraft mit circa 90 Pedalumdrehungen pro Minute als Richtwert.
- Nach Woche 4 können Sie wieder mit dem Plan für Woche 1 starten. Oder Sie orientieren sich am Plan für Woche 1 und erhöhen leicht die Dauer (zum Beispiel anstatt 30 min mehr als 35 min) oder gehen als 4. Einheit an einem freien Tag zusätzlich locker radfahren.

*Borg GA. Psychophysical bases of perceived exertion. Med Sci Sports Exerc 1982; 14: 377-381

Ein beispielhafter Trainingsplan für Radfahren ohne sportliche Vorerfahrung

Tag	Aktivität	Beschreibung	Dauer ca.
Woche 1			
Montag			
Dienstag	lockeres Radfahren	Die Bewegung fühlt sich „sehr leicht“ an	30 min
Mittwoch			
Donnerstag	lockeres Radfahren	Die Bewegung fühlt sich „sehr leicht“ an	30 min
Freitag			
Samstag	Spaziergehen	Die Bewegung fühlt sich „sehr leicht“ an	60 min
Sonntag			
Woche 2			
Montag			
Dienstag	lockeres Radfahren Dehnübungen für die Brust / Kräftigung für den oberen Rücken	Die Bewegung fühlt sich „recht leicht“ an Im Stand beide Arme waagrecht nach rechts und links ausstrecken, Handinnenseiten zeigen nach vorne, beide Hände so weit es geht mit gestreckten Armen nach hinten führen, kurz halten und wieder in die Ausgangsstellung, 10 Wiederholungen	30 min
Mittwoch			
Donnerstag	lockeres Radfahren	Die Bewegung fühlt sich „recht leicht“ an	30 min
Freitag			
Samstag	Spaziergehen	Die Bewegung fühlt sich „sehr leicht“ an	60 min
Sonntag			
Woche 3			
Montag			
Dienstag	lockeres Radfahren Lockerungsübungen für den Schultergürtel	Die Bewegung fühlt sich „recht leicht“ an Im Stand beide Arme gleichzeitig vorwärts kreisen, anschließend rückwärts, jeweils 30 sek, 3 Durchgänge	35 min 5 min
Mittwoch			
Donnerstag	lockeres Radfahren Koordinationsübungen	Die Bewegung fühlt sich „recht leicht“ an Einbeinstand, mit dem freien gestreckten Bein große Kreise unter dem Körper machen, 2 x 2 min pro Bein (im Wechsel)	35 min 10 min
Freitag			
Samstag	zügiges Radfahren	Intervall-Training: 10 min lockeres Einfahren, 3 min zügiges Fahren („anstrengend“), 5 min lockeres Fahren („sehr leicht“), 3 min zügiges Fahren („anstrengend“), 10 min lockeres Ausfahren	30 min
Sonntag			
Woche 4			
Montag			
Dienstag	lockeres Radfahren Dehnübungen für Nacken und Schultergürtel	Die Bewegung fühlt sich „recht leicht“ an Im Stand einen Arm senkrecht nach oben strecken, den anderen senkrecht nach unten, 15 sek halten und dabei die obere Hand etwas weiter nach oben und die Untere etwas weiter nach unten schieben, anschließend Arm wechseln, 3 Durchgänge	40 min 2 min
Mittwoch			
Donnerstag	lockeres Radfahren Koordinationsübungen	Die Bewegung fühlt sich „recht leicht“ an Einbeinstand, mit dem freien gestreckten Bein große Kreise unter dem Körper machen, 2 x 2 min pro Bein (im Wechsel)	40 min 10 min
Freitag			
Samstag	zügiges Radfahren	Intervall-Training: 10 min lockeres Einfahren, 3 min zügiges Fahren („anstrengend“), 5 min lockeres Fahren („sehr leicht“), 3 min zügiges Fahren („anstrengend“), 5 min lockeres Fahren („sehr leicht“), 3 min zügiges Fahren („anstrengend“), 10 min lockeres Ausfahren	40 min
Sonntag			