

Ziel:	Ziel ist es die Ausdauerleistungsfähigkeit (VO ₂ max) zu verbessern. Damit es eine Anpassung geben kann, muss unser Körper in eine Stresssituation gebracht werden. Durch intermittierende Belastungen können wir das sehr gut provozieren. Man spricht hier auch von HIT-Training (Hoch intensives Training)
Warm-Up	10 Minuten Einfahren, Laufen, Rollen bei lockerem bis mittlerem Tempo
Cool-Down:	10 min. lockeres Traben, rollen, fahren Die beanspruchten Körperpartien dehnen (30" halten, dann lösen)
Bemerkungen:	<i>Je mehr man sich in diesen Trainings „auskotzen“ kann, desto grösser ist der Effekt. Zu Beginn des Trainings bringt man vielleicht noch nicht so viele Wiederholungen hin, wie vorgegeben sind. Das macht nichts. Man versucht sich langsam dorthin zu tasten, bis man die Anzahl Wiederholungen schafft.</i>

Welches Zone III Training mache ich heute?

Variante 1: **8-12x 15"/15"** ; Die Belastungsdauer ist 15 Sekunden, gefolgt von 15 Sekunden niedriger Intensität usw. dieses Intervall wiederhole ich mindestens 8-12x hintereinander. Danach sollte ich mich immer mehr steigern können, damit ich immer mehr Intervalle voll durchziehen kann. Nach 15min. Pause wiederhole ich das Ganze noch mal. **→2 Serien**

Variante 2: **6-10x 30"/30"** ; Anstelle von 15 sec. Belastung, belaste ich hier 30sec. am Stück, gefolgt von 30sec. locker. 15min. Pause dann die **2.Serie.**

Variante 3: **3x 3' voll – 30" mittel – 1' voll** ; 3min. Belastung, gefolgt von 3min. locker. Das 3x wiederholen, gefolgt von 30sec. mittlerem Tempo, gefolgt von 1min. voll. **→ 1 Serie**

Variante 4: **4x 4min / 2min** ; Belastung 4min, gefolgt von 2min locker. Das 4x hintereinander. **→ 1 Serie**

Variante 5: **6-10x 1min / 2min** ; 1min Belastung, gefolgt von 2' locker, das 6-10x hintereinander. Pause 15min. **→ 2. Serie**

Wichtig: Während jeder Belastung muss immer voll an die Grenze gehen, auch wenn die Muskeln schon brennen. Nachdem ichs geschafft habe, kann ich richtig stolz auf mich sein. Denn schon wieder habe ich ein „Energiebaustein“ für die lange Wintersaison dazu gewonnen. Je mehr ich jetzt von diesen „Steinen“ sammle, desto mehr kann ich im Winter von diesen Reserven Gebrauch machen.

Beschreibung der Übung		Trainingsbereich
	<ul style="list-style-type: none"> □ Wenn möglich eine Runde abstecken, bei der die entsprechende Trainingsvariante (1-5) zeitlich aufgeht □ Gelände: flach 	<ul style="list-style-type: none"> □ Umfang: 45 min. □ Intensität: hoch □ Eine Trainingsvariante von 1-5 auswählen
	<ul style="list-style-type: none"> □ Es kann auch eine Art Parcours im Gelände erstellt werden, mit leichten Hindernissen (Um Bäume herum, Hütchen –Slalom, über Steine usw.) □ Gelände: flach, hügelig, bergauf 	<ul style="list-style-type: none"> □ Umfang: 45 min. □ Intensität: hoch □ Eine Trainingsvariante von 1-5 auswählen
	<ul style="list-style-type: none"> □ Parcours im Wald oder Wiese, der abwechslungsreich zu fahren ist und zeitlich zu einer Trainingsvariante passt. □ Gelände: flach, hügelig, leicht bergauf 	<ul style="list-style-type: none"> □ Umfang: 45 min. □ Intensität: hoch □ Eine Trainingsvariante von 1-5 auswählen
	<ul style="list-style-type: none"> □ Interessante Stecke aussuchen □ Gelände: flach, leicht bergauf 	<ul style="list-style-type: none"> □ Umfang: 45 min. □ Intensität: hoch □ Eine Trainingsvariante von 1-5 auswählen