

Arnie Baker High-Intensity Training (HIT) for cyclists

E-Book / 2013

Arnie Baker: Mediziner, Autor und Coach:

- Experte für Radtraining, Zeitfahren, Höhenttraining
- Autor von Smart Cycling und Bicycling Medicine
- erfolgreicher Amateur; über 200 Rennen gewonnen; u.a. 8mal den US-Zeitfahrrekord über 40km verbessert
- mehrere Coachees bei Olympia (Straße / Rennrad und MTB)

Allgemeine Hinweise zum HIT-Training

- Bevor du Intervalltraining oder HIT machst musst du deine Grundlagen trainieren
- Nutze eine lange HIT-Phase (bis zu 3 Monaten), um dich auf deine Wettkampfsaison vorzubereiten
- Kurze HIT-Phase (bis zu 9 Wochen) um dich für 1 – 2 wichtige Rennen vorzubereiten
- Trainiere unter kontrollierten Bedingungen (Ergometer-Training bevorzugt)
- Trainiere die verschiedenen Stoffwechselsysteme, entweder in einem Training hintereinander oder an verschiedenen Tagen
- Bereite dich körperlich auf ein HIT-Training vor

- Trainiere hart, aber versuche nicht, in jedem Intervalltraining Bestleistungen zu bringen (unrealistisch). Aber: Trainiere so hart wie möglich und versuche alle 3 – 4 Einheiten einen persönlichen Rekord aufzustellen – in Bezug auf verschiedene Parameter wie: Trittfrequenz / Kraftausdauer / Höchstleistung.
- Halte die Geschwindigkeit / Intensität in jedem Intervall. Im Allgemeinen fühlt sich jedes Intervall härter an, als das vorherige.
- Periodisiere dein HIT-Training – Adaption / Entwicklung / Höhepunkt der Leistung / Erholung
- Empfehlung: pro Woche maximal 2 – 3 Einheiten hartes Intervalltraining. Ausnahme: Wettkampfwochen: Maximal eine HIT-Einheit.
- Im Jahresverlauf planst du einige Monate ohne jegliches Intervalltraining ein.

Jörg Linder / Baden-Baden / Januar 2017

Kontakt: www.aktiv-training.de