

# Trainingsempfehlungen StrassenradSPORT U13/U15

## Beispiel Wochenplan Winter

### Montag

Ruhetag, Zeit fürs Nichtstun, andere Hobbies oder Velopflege ;)



### Dienstag

Alternatives Training.



Z.B. Joggen, Schwimmen oder Spielsport

### Mittwoch

1h Techniktraining. Ein Modul aus dem Technikparcour üben. Am besten auf einem Parkplatz oder einer anderen autofreien Fläche



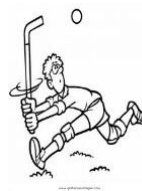
### Donnerstag

Ruhetag oder Ausgleichsport



### Freitag

Sportspiel oder kurze, schnelle Ausfahrt oder frei



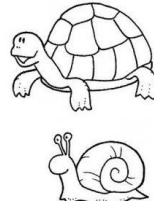
### Samstag

Kurze, schnelle Ausfahrt (1-1.5h)



## Sonntag

Lange Ausfahrt mit dem Rennvelo oder MTB (1,5-2h)



## Trainingstipps:

- Nimm für die langen Ausfahrten genug zu Essen und Trinken mit. „Faustregel“: ein Riegel oder ein Stück Obst pro geplanter Stunde + 1.
- Zieh dich etwas wärmer an, als du es für notwendig hältst und trage mehrere Schichten übereinander (Zwiebelschalenprinzip).
- Fahre mit einer hohen Trittfrequenz.
- Teile deine Kräfte ein: starte etwas langsamer, als du es instinktiv tun würdest. Dafür gegen Ende schneller werden.
- Suche dir für intensivere Trainings einen Rundkurs, den du dann mehrmals absolvierst. Die Strecke sollte verkehrsarm sein, keine Ampeln und Stoppschilder haben.
- Versuche im Winter nicht so viele Kilometer wie möglich zu sammeln. Wichtig ist, dass du dich regelmässig bewegst. U13 Fahrer/-innen brauchen im Januar und Februar nicht mehr als 70-100 Kilometer pro Monat, U15 Fahrer/-innen nicht mehr als 150 Kilometer pro Monat zu fahren.
- Im Winter solltest du 50% der Trainingszeit ohne Velo trainieren.
- Wenn du dich krank fühlst, solltest du auf jeden Fall auf Training verzichten!

## Ernährungstipps:

- Iss langsam und mit Genuss.
- Iss regelmässig (3 Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten).
- 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag (1 Portion = was in eine Hand passt)
- Als Zwischenmahlzeiten eignen sich Obst, rohes Gemüse (z.B. Gurke, Pepperoni) und Nüsse.
- Trink vor allem Wasser und ungesüssten Tee. Nur wenig Süssgetränke.
- Wenig Süssigkeiten
- Vor intensiven Trainings keine Milch trinken
- Nach dem Training viel trinken und innerhalb der ersten halben Stunde etwas essen (wenn es bis zur nächsten Mahlzeit noch länger dauert, kannst du eine Kleinigkeit essen).
- Iss „normale“ Lebensmittel und verzichte auf künstliche Sportnahrung.

- Für das Training eignen sich Bananen, Apfelsücker, Trockenobst, Müsliriegel (auch selbstgemachte) und selbstgemachte Reiskuchen.

Als Getränk im Training eignen sich Wasser oder Apfelschorlen (1 Teil Apfelsaft zu 2 Teilen Wasser ohne Kohlensäure).

## Dehnen

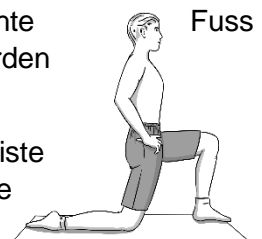
Nach den Velotrainings solltest du dich dehnen. Jede Übung kannst du 2-3 Mal (ggf. Pro Seite) durchführen. Halte die Position dabei 20-30 Sekunden. Das Dehnen darf nicht wehtun. Du solltest nur ein „Ziehen“ spüren.

Hier findest du einige Dehnübungen:

### Dehnung Iliopsoas – „Krieger“

In der Ausgangsposition kniest du mit dem linken Bein, während der rechte fest auf dem Boden steht. Der Oberkörper ist aufrecht, die Schultern werden zurückgezogen.

Durch das Kippen der Hüfte nach hinten wird nun die Dehnung in der Leiste erzeugt. Verstärkt werden kann die Dehnung dadurch, dass das gesamte Becken nach vorne geschoben wird.



### Dehnen der Waden im Stand

Diese Übung wird sehend vor einer Wand oder einem festen Gegenstand durchgeführt. Den Fussballen eines Fusses gegen die Wand drücken. Die Ferse befindet sich auf dem Boden.

Durch Verlagerung des Körperschwerpunkts Richtung Wand wird der Zug in der Wadenmuskulatur erzeugt.



### Dehnung Gesäss – „Liegende 4“

In Rückenlage wird der linke Fuss auf das rechte Knie gelegt und das rechte Bein an den Rumpf herangezogen. Dabei kann mit der rechten Hand, die das rechte Knie greift, nachgeholfen werden. Die linke Hand kann das linke Knie vom Körper wegdrücken, um die Dehnung zu verstärken.



Die Übung auf der anderen Seite wiederholen.

### Hürdensitz (einfach)

Ein Bein ist gestreckt, das andere wird so angewinkelt, an der Innenseite des anderen Beins anliegt. Das gekippt werde, sodass beide Seiten des Gesäss liegen.



dass es mit der Fussohle Becken soll nicht zur Seite auf dem Boden

Mit beiden Händen den Fuss des fassen (oder so nah wie möglich an den Fuss heranreichen). Den Oberkörper dabei aktiv nach unten drücken.

gestreckten Beins

Die Dehnung sollte an der Rückseite des Oberschenkels und in der Kniekehle zu spüren sein.

### Dehnen Gesäss – „Bein über Kreuz“

Auf dem Boden sitzend wird das rechte Bein gestreckt während der Fuss des linken Beins rechts neben das gestreckte Bein gestellt wird. Dabei wird der Oberkörper nach links gedreht.

Die Dehnung ist nun in der linken Gesässhälfte aussen zu spüren. werden kann die Dehnung, wenn das Knie des linken Beins Hand oder dem Arm nach rechts gedrückt wird.



Verstärkt mit der

Die Übung auf der anderen Seite wiederholen.