

## Anfänger:

in der Tabelle findest du die Trainingsempfehlungen für diesen Schwierigkeitsgrad. Du solltest - wenn möglich - immer mindestens einen Tag Pause zwischen den Einheiten lassen um deinem Körper die nötige Regenerationszeit zu geben.

Einheit:	Inhalte:	Besonderheiten:
1.	45 – 60 Minuten lockeres Radfahren	ab und zu mal die Trittfrequenz variieren
2.	45 – 60 Minuten lockeres Radfahren	
3.	60 – 90 Minuten Radfahren	Eventuell mit einer Gruppe fahren um das Fahren in der Gruppe kennen zu lernen
4 (freiwillige Ergänzung)	Ganzkörperkräftigung	Siehe Trainingsvorschlag „Ganzkörperkräftigung“

## Wichtig!!!

Du solltest immer sicher gehen, das dein Material in gutem Zustand ist bevor du los fährst, also Bremsen und die Reifen kontrollieren. Nicht zu vergessen auch der Helm, denn der ist im Falle eines Unfalls ein sehr wichtiger Begleiter. Es lohnt sich auch eine kleine Pumpe und Flickzeug oder einen Ersatzschlauch dabei zu haben.

Am besten trainiert es sich, wenn man etwa eine Stunde vorher noch mal etwas Nahrung zu sich genommen hat um genug Energie zur Verfügung zu haben, denn Hunger beim Training verringert nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern verschlechtert auch die Konzentration (Unfallgefahr) und Regeneration. Genug Flüssigkeit ist auch unverzichtbar, deswegen empfiehlt es sich eine kleine Trinkflasche (klassisch dünne Apfelschorle) mitzunehmen. Für dein Training solltest du dir anfangs eine nicht so stark befahrene Strecke suchen. Das Tempo im Training wählst du am besten so, dass du dich noch gut unterhalten kannst. Ein langgezogener Schlusspurt macht ein Grundlagentraining kaputt, da die Muskulatur übersäuert.

## Tipps:

- Variiere deine Trittfrequenz um die Motorik zu schulen und den Belastungsbereich zu verändern (Trittfrequenz im Grundlagentraining 75-95).
- mit einem oder mehreren Begleitern lässt sich das Training abwechslungsreicher gestalten und die Motivation wird gesteigert.
- Setze dir keine Ziele für die zu fahrenden Kilometer oder die durchschnittliche Geschwindigkeit, dieses setzt dich unter Druck eine eventuell zu hohe Leistung fahren zu müssen.