

## Fortgeschritten:

in der Tabelle findest du die Trainingsempfehlungen für diesen Schwierigkeitsgrad. In diesem Level geht es darum deine Fitness noch weiter auszubauen und dich auch auf kleinere Radrennen vorzubereiten.

Einheit:	Inhalt:	Besonderheiten:
1:	60-75 Minuten lockeres Radfahren	Trittfrequenzwechsel einbauen
2:	60 Minuten Radfahren	2-3x 5km die Intensität / Fahrgeschwindigkeit etwas erhöhen
3:	Krafttraining	siehe: Ganzkörpertraining Fortgeschritte
4:	60-75 Minuten lockeres Radfahren	
5:	90-120 Minuten Radfahren	wenn möglich in einer Gruppe

## Wichtig!!!

Zu einem fortgeschrittenen Training gehört auch eine passende Ernährung. Achte jetzt darauf, dass du dich ausgewogen und regelmäßig ernährst. Ausreichend Kohlehydrate besonders vor und nach dem Training und eine reichhaltige Eiweißzufuhr sind elementar wichtig für ein erfolgreiches Training. Bei den gestiegenen Umfängen solltest du noch präziser darauf achten, dich in einem Belastungsbereich zu bewegen, den du konstant halten kannst ohne nach dem Training komplett erschöpft zu sein. Falscher Ehrgeiz im Training zerstört eher das Ergebnis als es zu fördern. Bei den Intervallen mit gesteigerter Trittleistung solltest du nicht gleich mit 100% in die Pedale treten, 5km können doch sehr lang werden wenn du zu Beginn zu viel investierst. Versuche also eine Geschwindigkeit zu wählen, die du konstant fahren kannst und wo nach du zwar deutlich erschöpft aber noch in der Lage sein solltest das ganze in der Geschwindigkeit ein bis zwei mal zu wiederholen. Lasse zwischen den Intervallen etwa 15-20 Minuten zeit in denen du dich im normalen Grundlagenbereich bewegst.

Mit den gestiegenen Ambitionen steigt auch die Beanspruchung deiner Muskulatur, hierfür empfiehlt es sich ein Mal in der Woche ein Krafttraining zu absolvieren, um deine Muskulatur stärker und robuster gegen die Trainingsreize zu machen.

## Tipps:

- eine gut passende Radhose und der Einsatz von Gesäßcreme helfen dir Sitzbeschwerden durch die Zeit im Sattel zu verringern.
- bei sehr warmen Temperaturen im Sommer empfiehlt es sich genug Flüssigkeit zum Training mitzuführen und regelmäßig zu trinken.
- Ein mit Wasser verdünnter Apfelsaft (60%Wasser/40%Saft) oder ein Elektrolytgetränk von einem Sportnahrungshersteller eignen sich super um dem Verlust wichtiger Mineralien durch starkes Schwitzen entgegen zu wirken.