

TRAINING FÜR #STAYHOMESTAYS SAFE

Gemäß der aktuellen Vorgaben der Politik, dürfen wir noch in die Natur und draußen Sport machen, aber ist das wirklich die beste Idee? Was wäre, wenn wir unseren Indoor Fahrradtrainer hernehmen und einen neuen Ansatz ausprobieren? Ein Indoor Training kann Spaß machen und effektiv sein, wenn es richtig durchgeführt wird.

Spiegel, Playlist, Energy Drink und Du bist bereit!

Im Winter sind wir es gewohnt, drinnen zu trainieren. Zur aktuellen Jahreszeit könnt Ihr den Indoor Trainer auf der Terrasse oder in der Nähe des Fensters platzieren. Denkt nur daran, direkte Sonneneinstrahlung zu vermeiden.

Zudem benötigt Ihr nur einen **Spiegel** und die richtige **Playlist**, um Eure Motivation zu **steigern**. Nicht vergessen, Euch einen **einen Energy-Drink** zu mischen. Das wird Euch helfen die Leistung zu unterstützen, die Ihr während des Trainings erbringen möchtet.

Mach aus einem „Outdoor“ Training ein „Indoor“ Training

Im Vergleich zu einem Outdoor Training ist ein Indoor Training effizienter. Das Training ist **intensiver**, weshalb der **Trainingsumfang nicht so hoch sein muss** (Volumenreduzierung). Die Empfehlung ist, **zwischen 20' und 90' Minuten** zu trainieren. Zusätzlich sollten 10' als WarmUp und weitere 10' als Cool Down einkalkuliert werden. Der Hauptteil sollte mit Sprints oder abwechslungsreichen Übungen absolviert werden. Die Herzfrequenz sollte dabei nicht mehr als 70% der maximalen Herzfrequenz betragen.

Flaches Gelände (Intensität als würde man Outdoor flach fahren)

10-20% des Trainings sollten in dieser Intensität gefahren werden.

Anstiege (Intensität als würde man Outdoor Anstiege hochfahren)

20-30% des Trainings sollten in dieser Intensität gefahren werden.

Wenn der Anstieg länger als 10' ist, können diese in mehrere Teile aufgeteilt werden.

Eine Erholungsphase zwischen den Anstiegen sollte kürzer als 3' sein.

Wie sieht es bei einer Langstreckenfahrt aus?

Wenn das Training länger als 90' sein soll (immer unter Berücksichtigung der Volumenreduzierung), können auch zwei Einheiten an einem Tag durchgeführt werden. Denkt daran, Euch zwischen den Einheiten ein paar Stunden zu erholen und den Flüssigkeitshaushalt wieder aufzufüllen.

Auffüllen des Flüssigkeitshaushalts und Supplementierung

Der kleine See aus Schweiß, den Ihr unter Eurem Fahrrad findet, sagt alles: **Eine Strategie für den Flüssigkeitshaushalt während des Indoor Trainings ist von grundlegender Bedeutung.** Gleichzeitig ist es ebenso wichtig, eine Strategie parat zu haben für die richtige Menge an **Kohlenhydraten**, die während des Trainings benötigt wird.

Hier einige Beispiele:

· Training bis zu 60' Min Dauer und geringer Intensität

Eine 500ml Trinkflasche mit **30g Pulver Enervit Sport Isotonic Getränk** – oder **2 Sachets a' 15g Isotonic Drink**

· Training bis zu 90' Min Dauer und mittlere bis hohe Intensität

Eine 750ml Trinkflasche mit 45g **Enervit Sport Isotonic Getränk oder 3 Sachets a´15g Isotonic Drink**

- zusätzlich ein **Enervit Sport Liquid Gel oder Isotonic Gel** nach der Hälfte des Trainings

· **zwei Trainingseinheiten an einem Tag**

Nach der ersten Trainingseinheit ein **Enervit Sport WP Recovery Drink**. Ein 50g Sachet in 350ml Wasser auflösen.

Was tun, wenn Wettkämpfe verschoben werden?

Haltet Euch an Euren Trainingsplan und versucht an Eurer Konditionierung zu arbeiten. Wenn Ihr das macht, wird Euch der Neustart nicht überraschen.

Motivation kann sicherlich ein Problem sein, aber wir lieben unseren Sport und kommen gemeinsam durch diese Zeit!

Mit strukturierten Trainingseinheiten und neuen Übungen kann ein Indoor Training lange durchgehalten werden, gleichzeitig unterhaltsam sein und es geht schnell.

Eine Art "Quarantäne", die schneller endet, als Ihr denkt.

Herausgegeben von Francesco Chiappero - Abschluss in Sportwissenschaft, Athletik-Coach, Inhaber von ReAction® und Mitglied der Equipe Enervit

<https://www.equipeenervit.com/en/author/francesco-chiappero/>