



Professionelle Saisonvorbereitung

Rennradfahren ist out? Noch lange nicht!

Die Begeisterung für den Straßenradsport wird nach wie vor nahezu jeden Tag von hunderttausenden ambitionierten Breiten- und Freizeitsportlern gelebt. Die steigende Teilnehmeranzahl unzähliger Radtourenfahrten (RTF), Radmarathons oder Jedermannrennen ist hierfür der ultimative Beweis.

Der Wunsch eine neue Bestzeit zu fahren, eine größere Distanz zurückzulegen oder locker ins Ziel zu kommen, wird durch eine optimal geplante Saisonvorbereitung erleichtert. Die Saisonvorbereitung wird dabei von vielfältigen Faktoren wie z.B. Saisonaufbau, Leistungs- und Trainingsphysiologie, gezielter Trainingssteuerung, Ernährung und Regeneration sowie das spezifische Anforderungsprofil der anvisierten Tour oder des anvisierten Wettkampfes bestimmt.

Innerhalb des Lehrgangwochenendes wird allen Teilnehmern komprimiert der neueste wissenschaftliche Stand zur optimalen Saisonvorbereitung vermittelt. Praktische Inhalte zu Fahrtechnik, Trainingsmittelkatalog sowie Ausgleichs- und Kräftigungstraining tragen nicht weniger zu neuen Fertigkeiten auf und abseits des Rennrads sowie zu verbesserten Leistungen bei.

Diese Veranstaltung richtet sich an ambitionierte Breitensportler, die an RTF und Radmarathons teilnehmen möchten, aber auch an alle interessierten Hobby- und Freizeitreneradler. Trainer, Übungsleiter und Vereine deren Tätigkeitsfeld im ambitionierten Rennradfahren (Breitensport) und RTF liegt, können die Fortbildung sowohl zur Lizenzverlängerung C Breitensport als auch als Wahpflichtmodul der [Trainer C Breitensport-Ausbildung](#) nutzen.

Zusammenfassung der Inhalte:

- Grundlagen der Leistungs- und Trainingsphysiologie
- Theorie und Workshops zu Saisonaufbau, Periodisierung und Trainingsplanung
- Optimale Trainingssteuerung (Herzfrequenz und Watt)
- Gruppen- und Fahrtechniktraining (Kurvenfahrt, Bergab- und auffahrt)
- Der moderne Trainingsmittelkatalog in Theorie und Praxis
- Ausgleichs- und Kräftigungstraining
- Grundlagen der Ernährung und der optimalen Sitzposition

Ort

Landessportschule Ruit

Termin:

28.02. – 01.03.2020

Anmeldeschluss: 24.01.2020

Lehrgangsgebühren

Mitglieder Württembergischer / Badischer Radsportverband: 179,00€

Mitglieder Württemb. Landessportbund / Badische Sportbünde: 219,00€

Mitglieder anderer Landesfachverbände: 265,00€

Nicht-Mitglieder des organisierten Sports: 399,00€

[Hier anmelden](#)

