



Trainingsmethoden und Fahrprofile

Avant fitness & more Bremen GmbH · Borgwardstraße 12 · 28279 Bremen
Tel: 0421 – 89 89 63 · www.avant-fitness.de

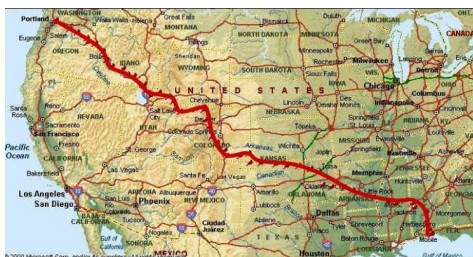
AVANT *Partner für Therapie & Training*

Spinning Trainingsmethoden und Profile (Claudia Bloch)

Spinning® Entstehung

Spinning® wurde Ende der achtziger Jahre von dem Südafrikaner Johnny Goldberg ins Leben gerufen. Der in Kalifornien lebende Rad- und Kampfsportler bereite sich damals auf eines der längsten und härtesten Radrennen der Welt vor, auf das legendäre "Race Across America" (RAAM). Hier sind in 10 Tagen 4960 km von der Ostküste bis zur Westküste der USA zurückzulegen. Bei seiner ersten Teilnahme musste er 640 km vor dem Ziel aufgeben, da er der körperlichen und psychischen Belastung nicht standhielt.

Um sich für eine weitere Teilnahme in den darauffolgenden Jahren optimal vorzubereiten, wurde gezielt an einer neuen Trainingsmethode, ergänzend und aufbauend zu dem Radtraining auf der Straße, gearbeitet. Goldberg verlagerte den Großteil seines Trainings in die hauseigene Garage, die sein neues speziell konstruierte Indoor-Bike beherbergte. Dieser Entschluß stellte die Geburtsstunde des Spinning®-Sports dar. Nach zwei Jahren Vorbereitung auf seinem Indoor-Bike absolvierte er 1989 erfolgreich den RAAM.



AVANT *Partner für Therapie & Training*

Spinning Trainingsmethoden und Profile (Claudia Bloch)

Das Spinning®-Programm...

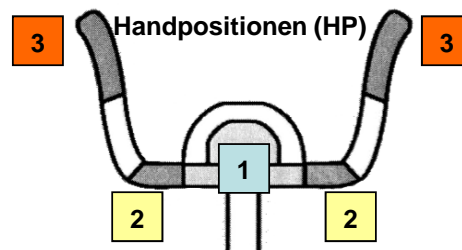
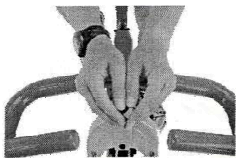
- ✓ bietet eine realistische Simulation vom Training auf der Straße mit verschiedenen Streckenprofilen und Fahrtechniken
- ✓ besteht aus **5 Basistechniken** und **4 Techniken für Fortgeschrittene**
- ✓ **3 Handpositionen**
- ✓ **2 Geländetypen** (Flachland und Bergland)
- ✓ **2 Trittfrequenzbereiche** 80 - 110 rpm (revolutions per minute) im Flachland & 60 - 80 rpm im Bergland
- ✓ Trittfrequenz-Veränderung + / -
- ✓ Widerstand-Veränderung + / -
- ✓ **Training in 5 Energie- Zonen**

AVANT *Partner für Therapie & Training*

Spinning Trainingsmethoden und Profile (Claudia Bloch)

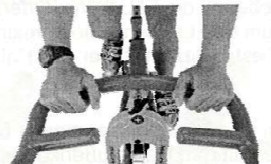
Die 3 Handpositionen

HP_1 wird bei fahren im Sitzen (**seated flat**) genutzt. Die Hände ruhen in der Mitte des Lenkers. Die Daumen befinden sich nebeneinander.

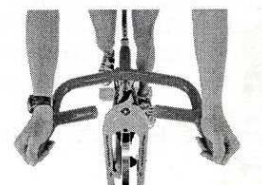


Diese 3 Handpositionen bieten optimale Sicherheit und beugen Verletzungen vor

HP_2 (offene Handposition) wird bei Sprints im Flachland und am Berg angewendet (**runnings**). Zudem sitzend am Berg (**seated climbing**). Die Hände liegen auseinander mit sicherem Griff auf dem Lenker. Die Daumen zeigen nach oben. Die Handgelenke sollten sich in einer Linie mit den Armen befinden.



HP_3 stehend - nur am Berg und Sprint am Berg. Der Daumen sollte die oberen Lenkerenden verdecken.



AVANT *Partner für Therapie & Training*

Spinning Trainingsmethoden und Profile (Claudia Bloch)

Die Techniken

Seated Flat
leicht/mittel
HP 1, RPM 80 - 110

Seated Climbing
mittel/hoch
HP 2, RPM 60 - 80

Standing Flat
leicht/mittel
HP 2, RPM 80 - 110

Standing Climbing
mittel/hoch
HP 3, RPM 60 - 80

Jumping
leicht/mittel
HP 2, RPM 80 - 110

←
Die 5 Basistechniken

4 Techniken für Fortgeschrittene



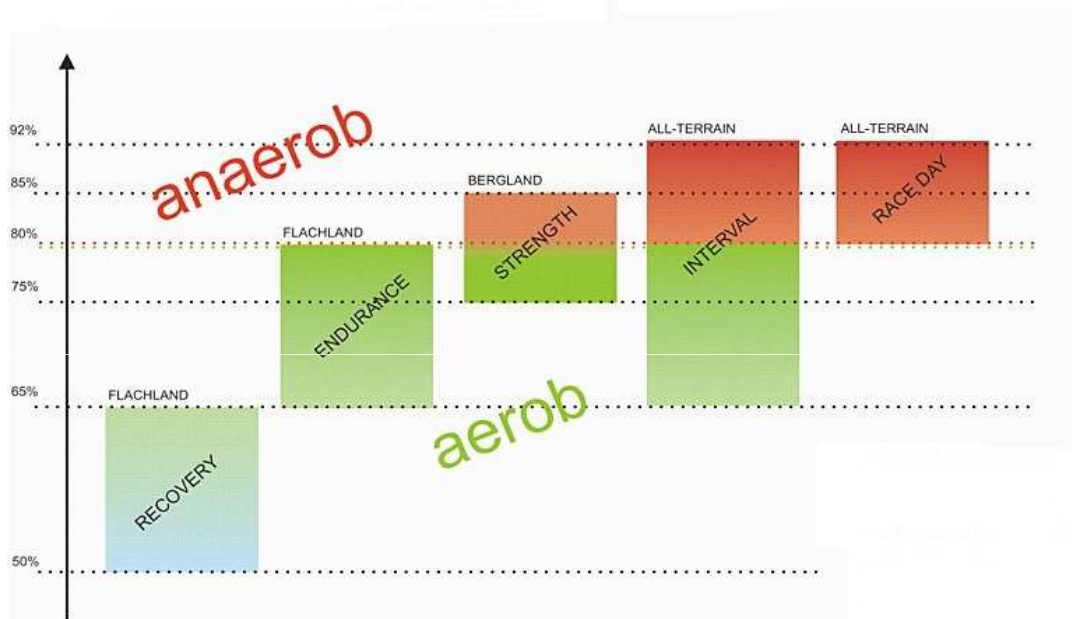
Jumping On A Hill
mittel/hoch
HP 2, 3, RPM 60 - 80

Running With Resistance
mittel/hoch
HP 2, RPM 60 - 80

High Perform. Effort
sehr hoch
HP 2, 3, 2, RPM 110

Sprinting On A Hill
sehr, sehr hoch
HP 2 oder 3, RPM 80

Die 5 "Energie-Zonen"



4 von 5 Energie-Zonen ermöglichen ein aerobes, abwechslungsreiches und gesundes Training. Anaerobes Training macht auf Dauer krank und schlapp.

Trainingsmethoden

➤ Dauermethoden

(dauernd, konstant oder wechselnd in einem definierten Bereich)

**Dauerwechsel-
methode**

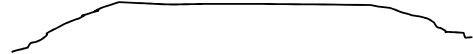


**+/- 10 HF-
Schläge**

(HF-max 50 - 85%)



**Kontinuierliche
Dauermethode**



**+/- 2 HF-
Schläge**

(HF-max 70 - 85%)

Trainingsmethoden

➤ Intervallmethoden

(intervallartig in einem definierten Bereich, Belastung-Erholung)

**Intervall-
methode**



**extensiv oder intensiv
lohnende Pausen 1 - 3 min.**

(HF-max 65 - 80%) extensiv = aerob
(HZ-max 65 - 92%) intensiv = anaerob



Trainingsmethoden

➤ Fahrtspielmethode

(steter Wechsel in zufälligen Bereichen - Umstellungsfähigkeiten)

➤ Wettkampfmethode

("Race Day" in einem intensiven Bereich "hohe Belastung")

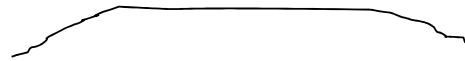
Fahrtspielmethode



extensiv oder intensiv
Spiel mit dem Gelände
Tempo, Technik, Timing, Rythmus

(HF-max 65 - 80%) extensiv = aerob
 (HZ-max 65 - 92%) intensiv = anaerob

Wettkampfmethode

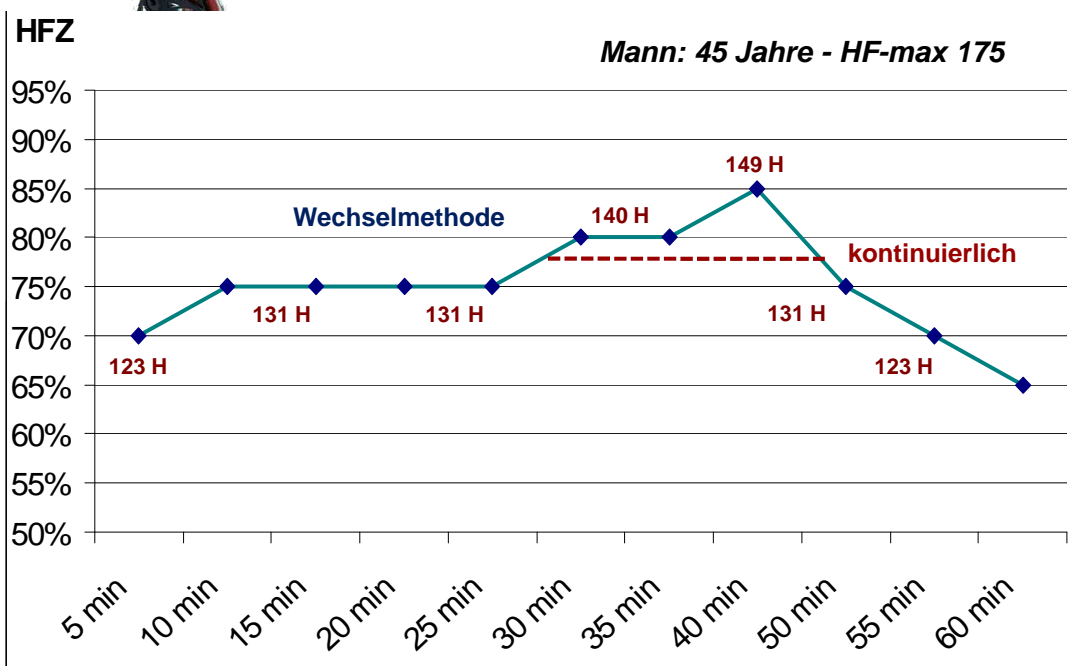


intensiv, hoher Einsatz
auf jedem Gelände möglich,
einfache Techniken

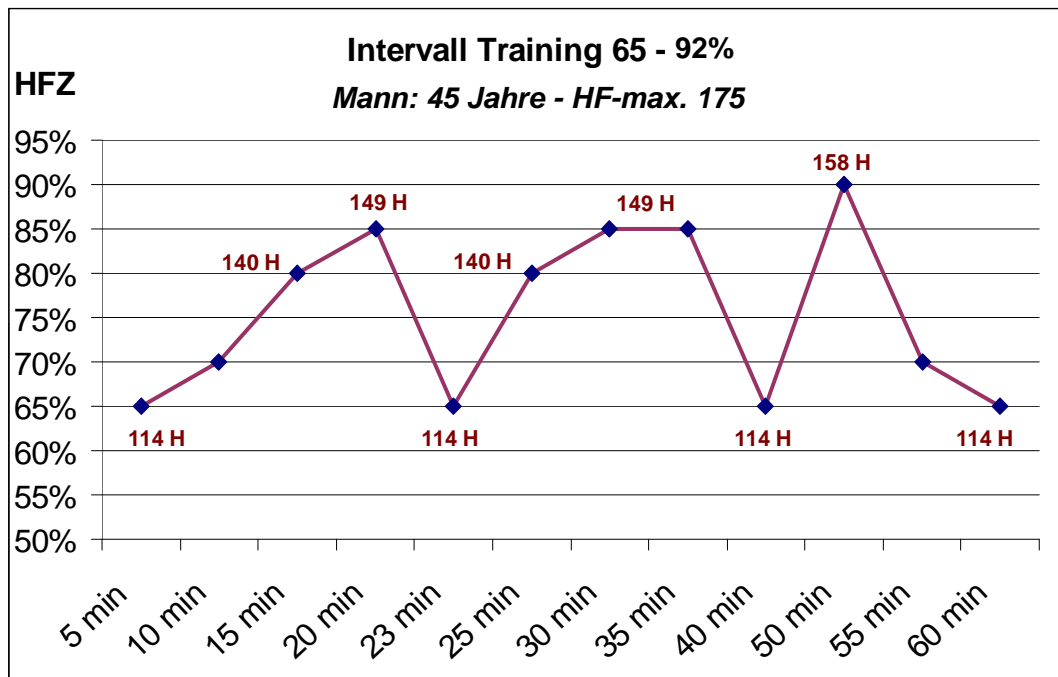
(HF-max 80 - 92%)



Beispiel Dauermethoden



Beispiel Intervallmethode



AVANT *Partner für Therapie & Training*

Spinning Trainingsmethoden und Profile (Claudia Bloch)

Fazit

Die vorgestellten Methoden sorgen für viel Abwechslung und Spaß am Spinning®. Durch die definierten Energie-Zonen bieten sie darüber hinaus den Teilnehmern optimales zielorientiertes Training.

(Die "Wettkampfmethode" im hohen HF-Bereich sollte jedoch nur von gut trainierten Sportlern angewendet werden).

Grundsätzlich gilt - unabhängig der Methode

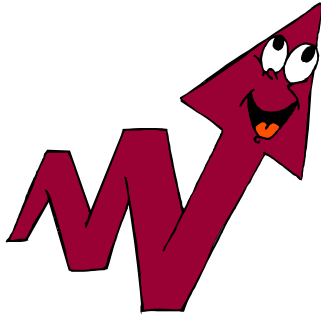
- 👉 **Steigere stetig Deine Grundlagenausdauer.**
- 👉 **Fahre Spinning® vorwiegend im aeroben Bereich (HFmax 65 - 80 %).**
- 👉 **Fahre Spinning® NIE einen längeren Zeitraum über 92 % HFmax.**
- 👉 **Fahre Spinning® ohne Gruppenzwang.**
- 👉 **Sorge für genügend Regeneration.**

AVANT *Partner für Therapie & Training*

Spinning Trainingsmethoden und Profile (Claudia Bloch)

Avant fitness & more Bremen GmbH

Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!



AVANT *Partner für Therapie & Training*

Spinning Trainingsmethoden und Profile (Claudia Bloch)