

# RSV Wullenstetten 1926 e.V.



## Radsport Renn-/Touren radfahrer

### Indoor Cycling, Wintertraining

Die RSV Radsportabteilung hat 12 Stck. Spinningräder angeschafft und wird das Wintertraining von Vöhringen nach Wullenstetten in die RSV Gymnastikhalle verlagert.

**Spinningräder** sind ähnlich der guten Fahrradergometer, haben jedoch ein großes Schwungrad. Dadurch ist ein gleichmäßiges rhythmisches Fahren möglich.

In den Wintermonaten November bis April wird die RSV-Radsportabteilung Kurse „Indoor Cycling“ mit diesen Spinningrädern anbieten.

**Indoor Cycling** (Cyle = Zyklus) ist ein Gruppentrainingsprogramm auf (stationären) Spnningrädern mit Musik als Ausdauersport.

Der Übungsleiter (Trainer/Instruktor) gibt hierbei die Trittfrequenz, die Fahrweise (Sitzen, Wiegetritt) und die relative Höhe des Widerstandes, d.h. die Leistung vor. Der Teilnehmer bzw. die Trainingsgruppe bestimmt jedoch selbst die tatsächliche Leistung.

Damit können Trainingsteilnehmer mit unterschiedlichem Leistungsvermögen in der Gruppe gemeinsam trainieren.

**Dieses Training ist also eine sehr effektive Trainingsform, für Renn- und Tourenradfahrer** (oder Gelegenheitsradfahrer und Profisportler), **um u.a. die Ausdauer und Kondition zu verbessern.** Eine gute Vorbereitung auf die Freiluftsaison.