

ÜBERGEORDNETE EBENEN		FUN-damentals			Learn to Train			Train to Train			Train to Compete			Train to Win									
RADSORTLER:INNEN IM VEREIN WK-ORIENTIERTE RADSORTLER:INNEN LIZENZSPORT VERBANDEBENE PROFIEBENE		Erster Berührungspunkt zum Zweirad			Erster Kontakt zum Radsport			Lizenziertes Vereinsmitglied			Vereinsmitglied			Profiteam									
ALTER		0 - 5 Jahre		3 - 10 Jahre		8 - 12 Jahre		U13 / 11-12 Jahre		U15 / 13-14 Jahre		U17 / 15-16 Jahre		JUN / 17-18 Jahre		U 23 / 18-22 Jahre		ELITE / 23 Jahre & älter					
ZENTRALE SCHNITTSTELLE		Familie, Kindergarten			Verein, Schule, Familie			Verein, LRV			Verein, LRV			LRV, SSM			Cycling Austria, SSM			Team, Cycling Austria		Team, Cycling Austria	
SCHNITTSTELLE IM VERBAND		Cycling for All																					
GEOGRAPHISCHER RAHMEN		lokal			regional			national			national			international			international		Elitebetreuung				
ZIELE & ALLGEMEINER FOKUS		ATHLET:IN		<ul style="list-style-type: none"> Spaß auf zwei Rädern Motorik polysportive Vielseitigkeit 		<ul style="list-style-type: none"> Spaß auf zwei Rädern Rad im Alltag etablieren Motorik & Technik polysportive Vielseitigkeit Vereinstraining & -events 		<ul style="list-style-type: none"> Spaß, Motorik & Technik polysportive Vielseitigkeit Training- & Entwicklungshorizont Vereinstraining Lust am Wettkampf wecken 		<ul style="list-style-type: none"> Spaß, Motorik & Technik polysportive Vielseitigkeit Trainings- & nationale WK/Events Einführung in professionelles Training Ausbildungsplanung 		<ul style="list-style-type: none"> Trainings- & Entwicklungsfokus polysportive Vielseitigkeit regionale & nationale WK/Events Einführung in professionelles Training Ausbildungsplanung 		<ul style="list-style-type: none"> Commitment & Mindset zum Training & Leistungssport aufbauen & festigen Trainingsstruktur etablieren polysportive Vielseitigkeit regionale & internationale WK/Events 		<ul style="list-style-type: none"> Commitment & Mindset zum Training & Leistungssport aufbauen & festigen Trainingsstruktur etablieren polysportive Vielseitigkeit regionale & internationale WK/Events 		<ul style="list-style-type: none"> Commitment & Mindset zum Hochleistungssport leben Spartenfokus herauskristallisieren nationale & internationale WK/Events 		<ul style="list-style-type: none"> individ. Höchstleistung erarbeiten internationale Performance 			
VEREIN & VERBAND		<ul style="list-style-type: none"> Radfahren & Radsport in die Gesellschaft tragen sichtbar sein 		<ul style="list-style-type: none"> Rad-Aktivitäten fördern, Radfahren & Radsport in der Schule etablieren niederschwelliger Einstieg ermöglichen breites Vereinsangebot (Training, Events, Fahrradführerschein, Feriencamps, Vereinsaktivitäten, ...) sichtbar sein 		<ul style="list-style-type: none"> professionelles Trainingsangebot aufbauen als Vereins-Team gemeinsam zu Wettkämpfen 		<ul style="list-style-type: none"> start gezielter Talentförderung über Kaderstrukturen breites Lehrgangsangebot 		<ul style="list-style-type: none"> strukturierte Talentförderung Kontakt zu Leistungssportler:innen stärken und aufrecht erhalten Vereinbarkeit Leistungssport vs. Ausbildung/Beruf erleichtern Schnittstellen zu Berufssport und Devo-/Profiteams 		<ul style="list-style-type: none"> Anlaufstelle/Heimat für Profis bleiben Entsendung zu internationalen Großevents 											
SPARTEN- & DISZIPLINENFOKUS		Spiel & Spaß mit Bewegung, im Sport & am Rad			spartenübergreifend: MTB & BMX			spartenübergreifend: Bahn, MTB, BMX, Straße, CX			spartenübergreifend: Bahn, MTB, Straße, CX			Bahn als Hauptsparte									
ORGANISATION & DIAGNOSTIK		<ul style="list-style-type: none"> nach Lust und Laune intrinsischer Motivation des Kindes folgen 			<ul style="list-style-type: none"> Rahmenplan (Monat) Einführung Trainingstagebuch Sportmed. Grunduntersuchung, EngineCheck 			<ul style="list-style-type: none"> Rahmenplan (Woche) Trainingstagebuch führen Spomed. GU, EngineCheck, Feldtest 			<ul style="list-style-type: none"> individ. Trainingsplan & periodisiertes Training digitale Trainingsdokumentation regelmäßige Leistungsdiagnostik EngineCheck, Feldtest & Labor 												
AUSDAUER		+		+		++		+++		+++		++++		++++		++++							
KRAFT		+		+		++		+++		+++		+++		+++		+++							
KOORDINATION & BEWEGLICHKEIT		+++		+++		+++		+++		++		+		+		+							
TECHNIK		++		+++		+++		+++		+++		+++		+++		+++							
WETTKAMPF-TAKTIK										+		+++		+++		+++							
REGENERATION										+		++		+++		++++							
AUSDAUER		<ul style="list-style-type: none"> als automatischer Nebeneffekt vom Techniktraining mit viel Spiel und Spaß über komplementäre Sportarten/Aktivitäten 		<ul style="list-style-type: none"> über Techniktraining & komplementäre Sportarten 		<ul style="list-style-type: none"> Gefühl für indiv. Beanspruchung aufbauen, RPE & HF kennen lernen (3 Zonen), Start selbstständiges Training 		<ul style="list-style-type: none"> Gefühl ausbauen Training nach RPE & HF (5 Zonen) 		<ul style="list-style-type: none"> Gefühl ausbauen Training nach RPE & HF Training nach Watt einführen CP [W/kg]: m: >5 w: >4 P5 [W/kg]: m: >6 w: >5 		<ul style="list-style-type: none"> Gefühl verfeinern situative Intensitätssteuerung CP [W/kg]: m: 5,5-6 w: 4,5-5 P5 [W/kg]: m: 6,5-7 w: 5,5-6 		<ul style="list-style-type: none"> CP [W/kg]: m: >6 w: >5 P5 [W/kg]: m: >7 w: >6 									
KRAFT		<ul style="list-style-type: none"> motorische Vielseitigkeit koordinative Fähigkeiten Schnelligkeit 		<ul style="list-style-type: none"> spielerisch Bewegungsqualität 		<ul style="list-style-type: none"> spielerisch Bewegungsqualität LH-Technikschulung Athletic Book 1 		<ul style="list-style-type: none"> spielerisch Bewegungsqualität LH-Technikschulung Athletic Book 2 		<ul style="list-style-type: none"> Bewegungsqualität LH-Training Lastorientiert (HYP) Athletic Book 3 		<ul style="list-style-type: none"> Bewegungsqualität LH-Training perfektionieren (HYP) Voraussetzungen für MK aufbauen 		<ul style="list-style-type: none"> LH-Training (MK + HYP) individuelle Stärken und Schwächen 		<ul style="list-style-type: none"> DL & TKB (3 wkm): > KG 							
KOORDINATION & BEWEGLICHKEIT		<ul style="list-style-type: none"> motorische Vielseitigkeit, koordinative Fähigkeiten & Schnelligkeit Beweglichkeit über Bewegungsqualität und Krafttraining im FROM 																					
TECHNIK		<ul style="list-style-type: none"> spielerisch & vielseitig 		<ul style="list-style-type: none"> spielerisch & vielseitig Aufbau und Festigung einer soliden Basistechnik Pumptrack Skill Book Radsport 		<ul style="list-style-type: none"> spielerisch & vielseitig Perfektionierung der Basistechnik Pumptrack Aufbau Master-Skills aktives Fahrverhalten Aufbau Fahren in der Gruppe, im Windschatten & Ablösen Skill Book Radsport U13 		<ul style="list-style-type: none"> spielerisch & vielseitig Perfektionierung der Basistechnik Pumptrack Bahnfahren alleine & in der Gruppe mit Ablösen vielseitige Disziplinen Skill Book Bahn U15 		<ul style="list-style-type: none"> vielseitige Disziplinen Madison-Technik & Fahren hinter dem Derney Fahren mit Körperkontakt Position am Rad aerodynamisch verbessern vielseitige Disziplinen Skill Book Bahn U17 		<ul style="list-style-type: none"> vielseitige Disziplinen Position am Rad aerodynamisch optimieren individuelle Stärken und Schwächen 		<ul style="list-style-type: none"> Perfektionierung indiv. Aeroposition individuelle Stärken und Schwächen 									
WETTKAMPF-TAKTIK				<ul style="list-style-type: none"> Streckenbesichtigung mit Trainer:in Reglement-Wissen Pacing 		<ul style="list-style-type: none"> Pacing Reglement-Wissen Positionierung in der Gruppe 		<ul style="list-style-type: none"> Rennübersicht aufbauen Pacing Positionierung in der Gruppe Attackieren 		<ul style="list-style-type: none"> Rennübersicht automatisieren Rennverständnis aufbauen Pacing Positionierung im Feld 		<ul style="list-style-type: none"> Rennverständnis perfektionieren Pacing Positionierung im Feld 											
ERNÄHRUNG		<ul style="list-style-type: none"> gesunde & ausgewogene Ernährung ausreichende Energiezufuhr 			<ul style="list-style-type: none"> gesunde & ausgewogene Ernährung einfache Rezepte ausreichende Energiezufuhr Energiezufuhr vor, während & nach dem Training 			<ul style="list-style-type: none"> sinnvoll einkaufen einfache Rezepte Nährstoffbedarf & Nährstoffquellen (Food First) Energiezufuhr vor, während & nach WK 			<ul style="list-style-type: none"> selber Kochen Nährstoffbedarf & Nährstoffquellen (Food First) Kohlehydratbedarf 			<ul style="list-style-type: none"> selber Kochen Nährstoffbedarf & Nährstoffquellen (Food First) Kohlehydratbedarf Ernährung auf Reisen 			<ul style="list-style-type: none"> Periodisierte Nährstoffzufuhr Supplemente Ernährung für spezielle Bedingungen (Höhe, Hitze, Zeitumstellung etc.) 						
REGENERATION		<ul style="list-style-type: none"> ausreichend Schlaf 																					
GESAMTUMFANG (ohne Reg) [h/w]					100 - 200			150 - 250			340 - 390			470 - 560			640 - 720		800 +				
GESAMTUMFANG (ohne Reg) [EH/w]		2 - 4, max. 90'/EH			2 - 4, max. 120'/EH			3 - 5, max. 120'/EH			4 - 6, max. 150'/EH			5 - 8, max. 180'/EH			6 - 10, max. 240'/EH		8 +				
AUSDAUER [EH/w]											1 - 3			2 - 5			3 - 8		5 +				
ATHLETIK (Kraft+Koordi+Bew) [EH/w]		1 - 2			1 - 2			1 - 3			1 - 3			1 - 2			1 - 2		1 +				
TECHNIK [EH/w]		1 - 2			1 - 2			2 - 3			2 - 3			2 - 3			1 - 2		1 +				
REGENERATION [EH/w]											1 +			2 +			3 +						
WETTKAMPFFORMAT		im Training integriert, Vereinsinterne (WK-)Events			<ul style="list-style-type: none"> Technik- & Vielseitigkeitsbewerb, Techniksprint auf einem MTB möglich Pumptrack/BMX 			<ul style="list-style-type: none"> Omnium: Technik & Vielseitigkeitsbewerb Kriterium (Straße) 			<ul style="list-style-type: none"> Omnium: Schnelligkeitsorientiert CX & Straße 			<ul style="list-style-type: none"> Alle Ausdauer-Disziplinen Kriterium 			<ul style="list-style-type: none"> Alle Ausdauer-Disziplinen 						
WETTKAMPFSYSTEM		lokal			lokal & regional SM, LC, LM, ÖM: ACC			regionale Cups in Nachbarländern, ÖM			internat. Cups in Nachbarländern, ÖM, EM, WM			national & international									
ANZAHL AN WETTKÄMPFEN [WK/j]		bis zu 6			bis zu 10			3 - 4			5 - 6			10 - 15		15 +							
WETTKAMPFZIELE		<ul style="list-style-type: none"> Spaß & Community Fair Play 		<ul style="list-style-type: none"> Spaß & Community Vorbilder beobachten & treffen Reglement kennen lernen Fair Play 		<ul style="list-style-type: none"> Spaß & Community gelerntes Anwenden Ehrgeiz spüren & miteinander trainieren Abläufe entwickeln Fair Play & Reglement Umgang mit Gewinnen und Verlieren 		<ul style="list-style-type: none"> Spaß & Community Ziele setzen (prozessorientiert) Mind Set aufbauen miteinander messen Abläufe festigen und selbstständig handeln Fair Play & Reglement Umgang mit Gewinnen und Verlieren 		<ul style="list-style-type: none"> Ziele setzen (prozess- & vermehrt ergebnisorientiert) Abläufe perfektionieren Teamkompetenz aufbauen & festigen Mind Set & Durchhaltevermögen sportpsychologische Techniken kennen lernen Community & Fair Play Reflexion 		<ul style="list-style-type: none"> Ziele setzen (prozess- & vermehrt ergebnisorientiert) Abläufe perfektionieren Teamkompetenz aufbauen & festigen erlernen unterschiedlicher Rollen im Team Mind Set & Durchhaltevermögen sportpsychologische Techniken kennen lernen & anwenden Community & Fair Play Analyse & konstruktive Selbstreflexion 		<ul style="list-style-type: none"> gezielte Vorbereitung auf Höhepunkte spezielle Vorbereitung & umfassendere Organisation für Großevents Optimierung sportpsychologischer Techniken Teamkompetenz & Zusammenarbeit optimieren Analyse & konstruktive Selbstreflexion 		<ul style="list-style-type: none"> Fokus auf Höhepunkte & Großevents Optimierung Vorbereitung für spezielle Bedingungen (Höhe, Hitze, Zeitumstellung etc.) 							