

ÜBERGEORDNETE EBENEN	LTAD	FUN-damentals		Learn to Train		Train to Train		Train to Compete		Train to Win
	RADSPORTLER:INNEN IM VEREIN WK-ORIENTIERTE RADSPORTLER:INNEN LIZENZSPORT VERBANDSEBENE PROFIEBENE KATEGORIE / ALTER	Erster Berührungspunkt zum Zweirad		Erster Kontakt zum Radsport		Lizenzierter Vereinssport		Vereins- und Nachwuchssport		Profiteam
		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, 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		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 Traineering & -events Lust am Wettkampf wecken 	<ul style="list-style-type: none"> Spaß, Motorik & Technik polysportive Vielseitigkeit Trainings- & Entwicklungssehrgreiz Vereinstraining regionale WK & Events 	<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 nationale & internationale WK/Events 	<ul style="list-style-type: none"> Commitment & Mindset zum Training & Leistungssport aufbauen & festigen Trainingsstruktur etablieren polysportive Vielseitigkeit nationale & 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"> indiv. 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 Lehrgangangebot 	<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 			
TRAININGSFOKUS	SPARTEN- & DISZIPLINENFOKUS	Spiel & Spaß mit Bewegung im Sport & am Rad		spartenübergreifend: MTB & BMX		spartenübergreifend: MTB, BMX, Straße, CX, Bahn		spartenübergreifend: MTB, Straße, CX, Bahn		MTB XCO als Hauptsparte
	ORGANISATION & DIAGNOSTIK	<ul style="list-style-type: none"> nach Lust und Laune intrinsic Motivation des Kindes folgen 		<ul style="list-style-type: none"> Rahmenplan (Monat) Einführung Trainingstagebuch 	<ul style="list-style-type: none"> Rahmenplan (Woche) Trainingstagebuch führen 	<ul style="list-style-type: none"> indiv. Trainingsplan & periodisiertes Training digitale Trainingsdokumentation regelmäßige Leistungsdiagnostik 		<ul style="list-style-type: none"> EngineCheck, Feldtest & Labor 		
	AUSDAUER		+	+	++	+++	++++	+++++	+++++	+++++
	KRAFT	+	+	++	+++	+++	+++	+++	+++	+++
	KOORDINATION & BEWEGLICHKEIT	++++	+++	+++	+++	++	++	+	+	+
	TECHNIK	++	+++	+++	+++	+++	+++	++	++	++
	WETTKAMPF-TAKTIK					+	+	++	++	++
REGENERATION					+	+	++	++	++	
DETAILFOKUS & LEISTUNGSBENCHMARKS	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 	<ul style="list-style-type: none"> Gefühl verfeinern situative Intensitätssteuerung 	<ul style="list-style-type: none"> CP [W/kg]: m: >5 w: >4 PS [W/kg]: m: >6 w: >5 	
	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 	<ul style="list-style-type: none"> spielerisch Bewegungsqualität LH-Technikschulung 	<ul style="list-style-type: none"> Bewegungsqualität LH-Training Lastorientiert (HYP) 	<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"> individuelle Stärken und Schwächen DL & TKB (3 whm): > KG 	
	KOORDINATION & BEWEGLICHKEIT		<ul style="list-style-type: none"> motorische Vielseitigkeit, koordinative Fähigkeiten & Schnelligkeit Beweglichkeit über Bewegungsqualität und Krafttraining im FROM 			<ul style="list-style-type: none"> komplexes & spezifisches Training der koordinativen Leistungszubringer, speziell unter Präzisions- & Belastungsdruck individuelles Beweglichkeitstraining ergänzend zum Kraft- & Athletiktraining 				
	TECHNIK	<ul style="list-style-type: none"> spielerisch & vielseitig 	<ul style="list-style-type: none"> spielerisch & vielseitig Aufbau und Festigung einer soliden Basistechnik Pumptrack 	<ul style="list-style-type: none"> spielerisch & vielseitig Perfektionierung der Basistechnik Pumptrack Aufbau Master Skills aktives Fahrverhalten vielseitige Disziplinen 	<ul style="list-style-type: none"> spielerisch & vielseitig Perfektionierung der Basistechnik Pumptrack Festigung Master Skills dynamisches Fahrverhalten vielseitige Disziplinen 	<ul style="list-style-type: none"> Perfektionierung Master Skills & dynamisches Fahrverhalten vielseitige Disziplinen indiv. Linienwahl 	<ul style="list-style-type: none"> vielseitige Disziplinen indiv. & kreative Linienwahl Aufbau indiv. Technikoptimum individuelle Stärken und Schwächen 	<ul style="list-style-type: none"> Perfektionierung indiv. Technikoptimum individuelle Stärken und Schwächen 		
	WETTKAMPF-TAKTIK			<ul style="list-style-type: none"> Streckenbesichtigung mit Trainer:in Pacing 	<ul style="list-style-type: none"> Besichtigung mit Trainer:in Pacing Position Verpflegung 	<ul style="list-style-type: none"> Streckenbesichtigung mit Trainer:in & alleine Pacing Position Attacke-Verteidigung Team-Taktik Verpflegung 	<ul style="list-style-type: none"> Streckenbesichtigung mit Trainer:in & öfters alleine Pacing Position Attacke-Verteidigung Team-Taktik Verpflegung 	<ul style="list-style-type: none"> Besichtigung meistens alleine Pacing Position Attacke-Verteidigung Team-Taktik 		
KOMPETENZ ENTWICKLUNG	ERNÄHRUNG		<ul style="list-style-type: none"> gesunde & ausgewogene Ernährung ausreichende Energiezufuhr 	<ul style="list-style-type: none"> gesunde & ausgewogene Ernährung einfache Rezepte Energiezufuhr vor, während & nach dem Training 	<ul style="list-style-type: none"> sinnvoll einkaufen 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 	<ul style="list-style-type: none"> ausreichend Schlaf Regenerationstechniken erlernen 	<ul style="list-style-type: none"> ausreichend Schlaf Regenerationstechniken erlernen 	<ul style="list-style-type: none"> Regenerationstechniken anwenden, verfeinern & vervielfältigen indiv. Regenerationsstrategien Schlafoptimierung 				
TRAININGS UMFANG	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. 150'/EH	8 +	
	AUSDAUER [EH/w]				1 - 2	2 - 5	3 - 6	5 +		
	ATHLETIK (Kraft+Koordi+Bew) [EH/w]		1 - 2	1 - 2	1 - 3	2 - 3	2	1 +		
	TECHNIK [EH/w]		1 - 2	1 - 2	2 - 3	1 - 3	1 - 2	1 +		
REGENERATION [EH/w]					1 +	2 +	3 +			
WETTKÄMPFE	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"> Technik- & Vielseitigkeitsbewerb, Techniksprint Pumptrack/BMX XC Kombination 	<ul style="list-style-type: none"> Techniksprint & XC Kombination XCO Pumptrack/BMX Enduro/Vielseitigkeitsbewerbe 	XCO, XCC			
	WETTKAMPFSYSTEM	lokal		lokal & regional	regional & national	national (& benachbartes Ausland)	national, ben. Ausland & international	national & international		
	ANZAHL AN WETTKÄMPFEN [WK/j]	bis zu 6		bis zu 10	10 - 15	12 - 18	15 - 20	20 - 25	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.) 	