

# RADSPORT - STRASSE

# LEBENSZYKLUS



ÜBERGEORDNETE EBENEN	LEBENSZYKLUS													
	LTAD	FUN-damentals			Learn to Train			Train to Train		Train to Compete	Train to Win			
RADSPORTLER:INNEN IM VEREIN WK-ORIENTIERTE RADSPORTLER:INNEN	Erster Berührungspunkt zum Zweirad		Erster Kontakt zum Radsport											
	LIZENZSPORT		Erste Wettkampferfahrung											
VERBANDSEBENE				Lizenziertes Vereinsmitglied			Vereinsmitglied							
PROFIEBENE				Lizenziertes 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, Schule, Familie		Verein, LRV	Verein, LRV	LRV, SSM	Cycling Austria, SSM	Team, Cycling Austria	Team, Cycling Austria		
SCHNITTSTELLE IM VERBAND	Cycling for All			Nachwuchskonzept										
GEOGRAPHISCHER RAHMEN	lokal			regional			national		international			Elitebetreuung		
ZIELE & ALLGEMEINER FOKUS	ATHLET:IN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spaß auf zwei Rädern</li> <li>Motorik</li> <li>polysportive Vielseitigkeit</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Spaß auf zwei Rädern</li> <li>Rad im Alltag etablieren</li> <li>Motorik &amp; Technik</li> <li>polysportive Vielseitigkeit</li> <li>Vereinstraining &amp; -events</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Spaß, Motorik &amp; Technik</li> <li>polysportive Vielseitigkeit</li> <li>Trainings- &amp; Entwicklungsehrgeiz</li> <li>Vereinstraining</li> <li>Lust am Wettkampf wecken</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Spaß, Motorik &amp; Technik</li> <li>polysportive Vielseitigkeit</li> <li>Trainings- &amp; Entwicklungsehrgeiz</li> <li>Vereinstraining</li> <li>regionale WK &amp; Events</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trainings- &amp; Entwicklungsfokus</li> <li>polysportive Vielseitigkeit</li> <li>regionale &amp; nationale WK/Events</li> <li>Einführung in professionelles Training</li> <li>Ausbildungsplanung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comittment &amp; Mindset zum Training &amp; Leistungssport aufbauen &amp; festigen</li> <li>Trainingsstruktur etablieren</li> <li>polysportive Vielseitigkeit</li> <li>nationale &amp; internationale WK/Events</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comittment &amp; Mindset zum Training &amp; Leistungssport aufbauen &amp; festigen</li> <li>Trainingsstruktur etablieren</li> <li>polysportive Vielseitigkeit</li> <li>nationale &amp; internationale WK/Events</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comittment &amp; Mindset zum Hochleistungssport leben</li> <li>Spartenfokus herauskristallisieren</li> <li>nationale &amp; internationale WK/Events</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>indiv. Höchstleistung erarbeiten</li> <li>internationale Performance</li> </ul>	
	VEREIN & VERBAND	<ul style="list-style-type: none"> <li>Radfahren &amp; Radsport in die Gesellschaft tragen</li> <li>sichtbar sein</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Rad-Aktivitäten fördern</li> <li>Radfahren &amp; Radsport in der Schule etablieren</li> <li>niederschwelliger Einstieg ermöglichen</li> <li>breites Vereinsangebot (Training, Events, Fahrradführerschein, Feriencamps, Vereinsaktivitäten, ...)</li> <li>sichtbar sein</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>professionelles Trainingsangebot aufbauen</li> <li>als Vereins-Team gemeinsam zu Wettkämpfen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>start gezielter Talentförderung über Kaderstrukturen</li> <li>breites Lehrgangangebot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>strukturierte Talentförderung</li> <li>Kontakt zu Leistungssportler:innen stärken und aufrecht erhalten</li> <li>Vereinbarkeit Leistungssport vs. Ausbildung/Beruf erleichtern</li> <li>Schnittstellen zu Berufssport und Devo-/Profiteams</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anlaufstelle/Heimat für Profis bleiben</li> <li>Entsendung zu internationalen Großevents</li> </ul>				
TRAININGSFOKUS	SPARTEN- & DISZIPLINFOKUS	Spiel & Spaß mit Bewegung, im Sport & am Rad			spartenübergreifend: MTB & BMX			spartenübergreifend: Straße, Bahn, CX, MTB, BMX		spartenübergreifend: Straße, Bahn, CX, MTB			Straße als Hauptsparte	
	ORGANISATION & DIAGNOSTIK	<ul style="list-style-type: none"> <li>nach Lust und Laune</li> <li>intrinsischer Motivation des Kindes folgen</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Rahmenplan (Monat)</li> <li>Einführung Trainingstagebuch</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sportmed. Grunduntersuchung, EngineCheck</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spomed. GU, EngineCheck, Feldtest</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>indiv. Trainingsplan &amp; periodisiertes Training</li> <li>digitale Trainingsdokumentation</li> <li>regelmäßige Leistungsdiagnostik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EngineCheck, Feldtest &amp; Labor</li> </ul>				
	AUSDAUER	+			+		++	+++	++++	+++++	+++++	+++++	+++++	
	KRAFT	+			++		+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	
	KOORDINATION & BEWEGLICHKEIT	++++			+++		+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	
	TECHNIK	++			+++		++++	++++	+++	+++	+++	+++	+++	
	WETTKAMPF-TAKTIK													
	REGENERATION													
DETAILFOKUS & LEISTUNGSBENCHMARKS	AUSDAUER	<ul style="list-style-type: none"> <li>als automatischer Nebeneffekt vom Techniktraining</li> <li>mit viel Spiel und Spaß</li> <li>über komplementäre Sportarten/Aktivitäten</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>über Techniktraining &amp; komplementäre Sportarten</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Gefühl für indiv. Beanspruchung aufbauen, RPE &amp; HF kennen lernen (3 Zonen), Start selbstständiges Training</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gefühl ausbauen</li> <li>Training nach RPE &amp; HF (5 Zonen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gefühl ausbauen</li> <li>Training nach RPE &amp; HF (5 Zonen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gefühl ausbauen</li> <li>Training nach RPE &amp; HF (5 Zonen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gefühl ausbauen</li> <li>Training nach RPE &amp; HF (5 Zonen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gefühl ausbauen</li> <li>Training nach RPE &amp; HF (5 Zonen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gefühl ausbauen</li> <li>Training nach RPE &amp; HF (5 Zonen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gefühl ausbauen</li> <li>Training nach RPE &amp; HF (5 Zonen)</li> </ul>	
	KRAFT	<ul style="list-style-type: none"> <li>motorische Vielseitigkeit</li> <li>koordinative Fähigkeiten</li> <li>Schnelligkeit</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>spielerisch</li> <li>Bewegungsqualität</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>spielerisch</li> <li>Bewegungsqualität</li> <li>LH-Technikschulung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>spielerisch</li> <li>Bewegungsqualität</li> <li>LH-Technikschulung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungsqualität</li> <li>LH-Training Lastorientiert (HYP)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungsqualität</li> <li>LH-Training Lastorientiert (HYP)</li> <li>Voraussetzungen für MK aufbauen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungsqualität</li> <li>LH-Training Lastorientiert (HYP)</li> <li>individuelle Stärken und Schwächen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>individuelle Stärken und Schwächen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>individuelle Stärken und Schwächen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>individuelle Stärken und Schwächen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>individuelle Stärken und Schwächen</li> </ul>	
	KOORDINATION & BEWEGLICHKEIT	<ul style="list-style-type: none"> <li>motorische Vielseitigkeit, koordinative Fähigkeiten &amp; Schnelligkeit</li> <li>Beweglichkeit über Bewegungsqualität und Krafttraining im FROM</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>komplexes &amp; spezifisches Training der koordinativen Leistungszubringer, speziell unter Präzisions- &amp; Belastungsdruck</li> <li>individuelles Beweglichkeitstraining ergänzend zum Kraft- &amp; Athletiktraining</li> </ul>									
	TECHNIK	<ul style="list-style-type: none"> <li>spielerisch &amp; vielseitig</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>spielerisch &amp; vielseitig</li> <li>Aufbau und Festigung einer soliden Basistechnik</li> <li>Pumptrack</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>spielerisch &amp; vielseitig</li> <li>Perfektionierung der Basistechnik</li> <li>Pumptrack</li> <li>Aufbau Master Skills</li> <li>aktives Fahrverhalten</li> <li>Aufbau Fahren in der Gruppe, im Windschatten &amp; Ablösen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>spielerisch &amp; vielseitig</li> <li>Perfektionierung der Basistechnik</li> <li>Pumptrack</li> <li>Aufbau Race Skills (RR)</li> <li>vielseitige Disziplinen</li> <li>Festigung Fahren in der Gruppe, Windschattenfahren &amp; Ablösen</li> <li>Aufbau Fahren im Feld</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>spielerisch &amp; vielseitig</li> <li>Perfektionierung der Basistechnik</li> <li>Pumptrack</li> <li>Aufbau Race Skills (RR)</li> <li>vielseitige Disziplinen</li> <li>Festigung Fahren in der Gruppe, Windschattenfahren &amp; Ablösen</li> <li>Aufbau Fahren im Feld</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>spielerisch &amp; vielseitig</li> <li>Perfektionierung der Basistechnik</li> <li>Pumptrack</li> <li>Aufbau Race Skills (RR)</li> <li>vielseitige Disziplinen</li> <li>Festigung Fahren in der Gruppe, Windschattenfahren &amp; Ablösen</li> <li>Aufbau Fahren im Feld</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>spielerisch &amp; vielseitig</li> <li>Perfektionierung der Basistechnik</li> <li>Pumptrack</li> <li>Aufbau Race Skills (RR)</li> <li>vielseitige Disziplinen</li> <li>Festigung Fahren in der Gruppe, Windschattenfahren &amp; Ablösen</li> <li>Aufbau Fahren im Feld</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>spielerisch &amp; vielseitig</li> <li>Perfektionierung der Basistechnik</li> <li>Pumptrack</li> <li>Aufbau Race Skills (RR)</li> <li>vielseitige Disziplinen</li> <li>Festigung Fahren in der Gruppe, Windschattenfahren &amp; Ablösen</li> <li>Aufbau Fahren im Feld</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>spielerisch &amp; vielseitig</li> <li>Perfektionierung der Basistechnik</li> <li>Pumptrack</li> <li>Aufbau Race Skills (RR)</li> <li>vielseitige Disziplinen</li> <li>Festigung Fahren in der Gruppe, Windschattenfahren &amp; Ablösen</li> <li>Aufbau Fahren im Feld</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>spielerisch &amp; vielseitig</li> <li>Perfektionierung der Basistechnik</li> <li>Pumptrack</li> <li>Aufbau Race Skills (RR)</li> <li>vielseitige Disziplinen</li> <li>Festigung Fahren in der Gruppe, Windschattenfahren &amp; Ablösen</li> <li>Aufbau Fahren im Feld</li> </ul>	
	WETTKAMPF-TAKTIK				<ul style="list-style-type: none"> <li>Streckenbesichtigung mit Trainer:in</li> <li>Reglement-Wissen</li> <li>Pacing</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Streckenanalyse mit Trainer:in</li> <li>Pacing</li> <li>Positionierung im Feld</li> <li>Verpflegung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Streckenanalyse mit Trainer:in</li> <li>Pacing</li> <li>Positionierung im Feld</li> <li>Verpflegung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Streckenanalyse mit Trainer:in</li> <li>Pacing</li> <li>Positionierung im Feld</li> <li>Verpflegung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Streckenanalyse mit Trainer:in</li> <li>Pacing</li> <li>Positionierung im Feld</li> <li>Verpflegung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Streckenanalyse mit Trainer:in</li> <li>Pacing</li> <li>Positionierung im Feld</li> <li>Verpflegung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Streckenanalyse mit Trainer:in</li> <li>Pacing</li> <li>Positionierung im Feld</li> <li>Verpflegung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Streckenanalyse mit Trainer:in</li> <li>Pacing</li> <li>Positionierung im Feld</li> <li>Verpflegung</li> </ul>	
ERNÄHRUNG	<ul style="list-style-type: none"> <li>gesunde &amp; ausgewogene Ernährung</li> <li>ausreichende Energiezufuhr</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>gesunde &amp; ausgewogene Ernährung</li> <li>ausreichende Energiezufuhr</li> <li>Energiezufuhr vor, während &amp; nach dem Training</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>sinnvoll Einkaufen</li> <li>einfache Rezepte</li> <li>Nährstoffbedarf &amp; Nährstoffquellen (Food First)</li> <li>Energiezufuhr vor, während &amp; nach WK</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>selber Kochen</li> <li>Nährstoffbedarf &amp; Nährstoffquellen (Food First)</li> <li>Kohlehydratbedarf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>selber Kochen</li> <li>Nährstoffbedarf &amp; Nährstoffquellen (Food First)</li> <li>Kohlehydratbedarf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>selber Kochen</li> <li>Nährstoffbedarf &amp; Nährstoffquellen (Food First)</li> <li>Kohlehydratbedarf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>selber Kochen</li> <li>Nährstoffbedarf &amp; Nährstoffquellen (Food First)</li> <li>Kohlehydratbedarf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>selber Kochen</li> <li>Nährstoffbedarf &amp; Nährstoffquellen (Food First)</li> <li>Kohlehydratbedarf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>selber Kochen</li> <li>Nährstoffbedarf &amp; Nährstoffquellen (Food First)</li> <li>Kohlehydratbedarf</li> </ul>		
REGENERATION	<ul style="list-style-type: none"> <li>ausreichend Schlaf</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Regenerationstechniken anwenden, verfeinern &amp; vervielfältigen</li> <li>indiv. Regenerationsstrategien</li> <li>Schlafoptimierung</li> </ul>										
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. 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	2 - 3	1 - 2	1 +				
REGENERATION [EH/w]							1 +	2 +	3 +					
WETTKÄMPFE	WETTKAMPFFORMAT	im Training integriert, Vereinsinterne (WK-)Events			<ul style="list-style-type: none"> <li>Technik- &amp; Vielseitigkeitsbewerb, Techniksprint</li> <li>auf einem MTB möglich</li> <li>Pumptrack/BMX</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Omnium: Technik &amp; Vielseitigkeitsbewerb</li> <li>Kriterium</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kriterium</li> <li>Straßenrennen</li> <li>Zeitfahren</li> <li>Etappenrennen</li> <li>Omnium</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kriterium</li> <li>Straßenrennen</li> <li>Zeitfahren</li> <li>Etappenrennen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kriterium</li> <li>Straßenrennen</li> <li>Zeitfahren</li> <li>Etappenrennen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kriterium</li> <li>Straßenrennen</li> <li>Zeitfahren</li> <li>Etappenrennen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kriterium</li> <li>Straßenrennen</li> <li>Zeitfahren</li> <li>Etappenrennen</li> </ul>		
	WETTKAMPFSYSTEM	lokal			lokal & regional		regional & national	regional & national	national & benachbartes Ausland	national & international	national & international			
	ANZAHL AN WETTKÄMPFEN [WK/j]	bis zu 6			bis zu 10		10 - 15	10 - 15	12 - 18	15 - 20	20 +			
WETTKAMPFZIELE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spaß &amp; Community</li> <li>Fair Play</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Spaß &amp; Community</li> <li>Vorbilder beobachten &amp; treffen</li> <li>Reglement kennen lernen</li> <li>Fair Play</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Spaß &amp; Community</li> <li>gelerntes Anwenden</li> <li>Ehrgeiz spüren &amp; miteinander trainieren</li> <li>Abläufe entwickeln</li> <li>Fair Play &amp; Reglement</li> <li>Umgang mit Gewinnen und Verlieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spaß &amp; Community</li> <li>Ziele setzen (prozessorientiert)</li> <li>Mind Set aufbauen</li> <li>miteinander messen</li> <li>Abläufe festigen und selbstständig handeln</li> <li>Fair Play &amp; Reglement</li> <li>Umgang mit Gewinnen und Verlieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ziele setzen (prozess- &amp; vermehrt ergebnisorientiert)</li> <li>Abläufe perfektionieren</li> <li>Teamkompetenz aufbauen &amp; festigen</li> <li>Mind Set &amp; Durchhaltevermögen</li> <li>sportpsychologische Techniken kennen lernen &amp; anwenden</li> <li>Community &amp; Fair Play</li> <li>Reflexion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ziele setzen (prozess- &amp; vermehrt ergebnisorientiert)</li> <li>Abläufe perfektionieren</li> <li>Teamkompetenz aufbauen &amp; festigen</li> <li>erlernen unterschiedlicher Rollen im Team</li> <li>Mind Set &amp; Durchhaltevermögen</li> <li>sportpsychologische Techniken kennen lernen &amp; anwenden</li> <li>Community &amp; Fair Play</li> <li>Analyse &amp; konstruktive Selbstreflexion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gezielte Vorbereitung auf Höhepunkte</li> <li>spezielle Vorbereitung &amp; umfassendere Organisation für Großevents</li> <li>Optimierung sportpsychologischer Techniken</li> <li>Teamkompetenz &amp; Zusammenarbeit optimieren</li> <li>Analyse &amp; konstruktive Selbstreflexion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fokus auf Höhepunkte &amp; Großevents</li> <li>Optimierung Vorbereitung für spezielle Bedingungen (Höhe, Hitze, Zeitumstellung etc.)</li> </ul>				