

Trainingsplan Speedbike

8-Wochen-Aufbau · Indoor Cycling mit Wiegetritt und Sprints · für jedes AsVIVA Speedbike

Das Speedbike fährt sich wie ein Rennrad: schwere Schwungscheibe, Starrlauf, vorgebeugte Haltung. Es lebt vom Wechsel zwischen Sitzen und Wiegetritt. **Wichtig vorab:** Die Pedale laufen mit der Schwungscheibe weiter – du kannst nicht abrupt aufhören zu treten, sondern lässt die Bewegung auslaufen.

DEINE TRAININGSWOCHE

TAG	FOKUS	EINHEIT	DAUER
Mo	Grundlage	Einheit 1 – ruhige Fahrt im Sitzen	35 Min
Di	Erholung	Dehnen & Mobilität	15 Min
Mi	Berg	Einheit 2 – Wiegetritt	30 Min
Do	Erholung	Spaziergang, locker	–
Fr	Sprints	Einheit 3 – kurze Spitzen	25 Min
Sa	Aktiv	frei – Rad, Schwimmen, Gehen	–
So	Ruhetag	Erholen & auftanken	–

VOR UND NACH JEDER EINHEIT

AUFWÄRMEN · 5 MIN • 5 Min niedriger Widerstand im Sitzen • Sattel- und Lenkerhöhe prüfen • letzte Minute Trittfrequenz erhöhen	COOL-DOWN · 5 MIN • Widerstand lösen, Bewegung auslaufen lassen • 3 Min locker pedalieren • Oberschenkel, Waden und Nacken dehnen
---	--

Starrlauf
KEIN FREILAUF

Die Pedale sind fest mit der Schwungscheibe verbunden. **Nie abrupt stoppen** – erst den Widerstand erhöhen, dann auslaufen lassen. Das gilt besonders am Ende eines Sprints.

EINHEIT 1 · RUHIGE FAHRT IM SITZEN

GRUNDLAGE · DU KANNST DABEI SPRECHEN

5 Min	Aufwärmen
25 Min	mittlerer Widerstand, 80–90 Umdrehungen, sitzend
	Woche 5 bis 8: auf 35 Min verlängern
5 Min	Cool-down

EINHEIT 2 · WIEGETRITT

KRAFTAUSDAUER & RUMPF

5 Min	Aufwärmen
6 × 2 Min	Widerstand deutlich hoch, aus dem Sattel, 60–70 Umdrehungen
dazwischen	2 Min sitzend locker
5 Min	Cool-down

EINHEIT 3 · KURZE SPITZEN

SPRITZIGKEIT · NUR BEI SICHERER TECHNIK

8 Min	Aufwärmen, ansteigend
8 × 20 Sek	maximal, hoher Widerstand
dazwischen	100 Sek sehr locker – vollständig ausrollen
5 Min	Cool-down

WAS DEIN GERÄT KANN

MODELL	SCHWUNGMASSE	BREMSE	SATTEL	MAX. GEWICHT
Speedbike Studio Pro S17	28 kg	Permanentmagnet	Sport	150 kg
Speedbike Multimedia Studio Pro S20	20 kg	Permanentmagnet	Sport	150 kg
Speedbike Performance S15	20 kg	Permanentmagnet	Sport	150 kg
Speedbike Power S18 Pro	18 kg	Permanentmagnet	Sport	130 kg
Speedbike Big Screen S11S	18 kg	Permanentmagnet	Komfort	120 kg
Speedbike Tour S11	18 kg	Filzbremse	Komfort	120 kg
Indoor Cycle Dynamic S14	15 kg	Reibung	Sport	–

FÜNF REGELN, DIE DEN UNTERSCHIED MACHEN

- **Nie abrupt stoppen.** Starrlauf – erst bremsen, dann auslaufen.
- **Sattel auf Hüfthöhe,** Lenker nicht tiefer als der Sattel.
- **Im Wiegetritt Widerstand erhöhen** – ohne Last wird es unruhig.

- **Sportsattel braucht Eingewöhnung.** Die ersten Einheiten kurz halten.
- **Sprints erst ab Woche 4,** wenn die Technik sitzt.

Viel Erfolg – dein AsVIVA-Team

AsVIVA Brands GmbH · Borsigstraße 4 · 41541 Dormagen
office@asviva.de · +49 2133 8688812 · www.asviva.de

Dieser Trainingsplan dient der allgemeinen Information und ersetzt keine medizinische Beratung. Bitte hole vor Trainingsbeginn im Zweifel ärztlichen Rat ein – besonders bei Vorerkrankungen, Verletzungen oder längerer Trainingspause. Das Training erfolgt auf eigene Verantwortung.