



Fédération du Sport Cycliste Luxembourgeois

Sous le haut patronage de Son Altesse Royale le Grand-Duc Héritier Guillaume



Infoveranstaltung Saison 2020





Themen:

- Vorstellung
 - Heiko Lehmann
 - Christian Ferreira Swietlik, Christian Helmig, Camille Dahm
- Wichtige Informationen
- Termine
- Training
- Maßnahmen
- Krankheit
- Ernährung
- Fragen?





Wichtige Informationen

- Autorisation parental
- Kopie des Ausweises
- Kopie der Sécurité Social
- Kopie der Krankenzusatzversicherung
- Abschluss einer „ Air Rescue Versicherung“ ?
- Telefonnummer/Mailadressen der Eltern





Fédération du Sport Cycliste Luxembourgeois

Sous le haut patronage de Son Altesse Royale le Grand-Duc Héritier Guillaume



Termine

JUNIOREN 2020																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
NOV	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa		NOV
																						Stage Böttgen							Bahn Bött			
DEZ	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	DEZ
						Bahn Böttgen																										
JAN	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	JAN
FEB	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa			FEB
MRZ	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	MRZ
																												G-W				
APR	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	APR	
				Vorb. Paris Düren						Paris-Rouba				Stage Pfalz																F/M		
MAI	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	MAI
	F/M																BJ							Morbihan							Pays de Vaud	
JUN	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	JUN	
JUL	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	JUL
					Lux																											
AUG	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	AUG
SEP	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	SEP	
OKT	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	OKT
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	





Selektionskriterien Europa- und Weltmeisterschaften 2020

- Europa- und Weltmeisterschaften sind der Höhepunkt der Saison.
- Anzahl der Startplätze für Luxemburg hängen von NC Rennen ab
- Selektion basierend auf Selektionskriterien

Europameisterschaft:

1 x A-Norm ODER

2 x B-Norm

Weltmeisterschaft:

2 x A-Norm ODER

1 x A-Norm UND 2 x B-Norm ODER

4 x B-Norm

- Selektion nach Vorbereitungsstage August

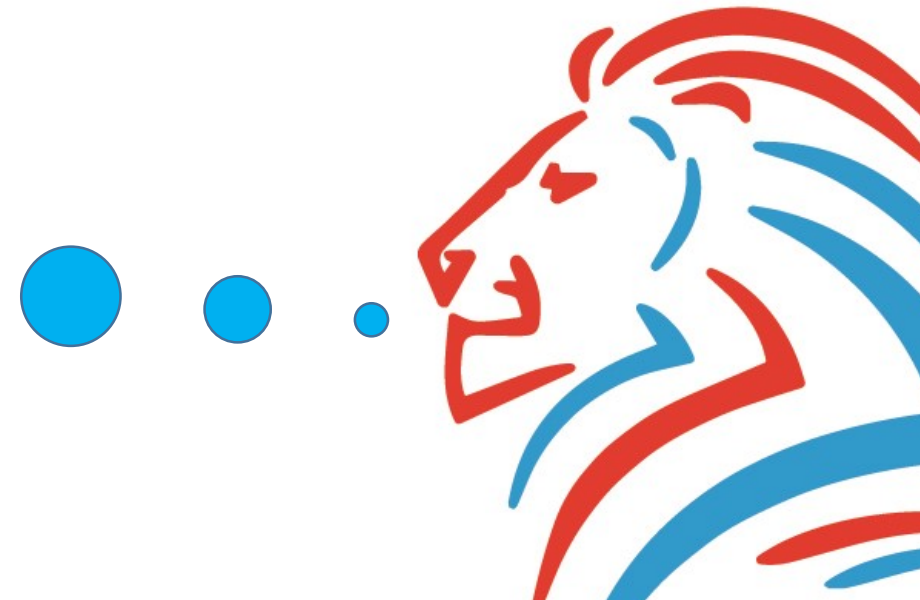




Trainer für Trainingsberatung

- Heiko Lehmann
- Michel Wolter
- Christian Ferreira Swietlik
- Clubtrainer
- Privattrainer?

**Mit Ruhe zur Kraft,
mit Kraft zum Erfolg!**





Training

- *Planung, Durchführung, Dokumentation (Trainingpeaks)*
- *Be- und Entlastung*
- *Regenerationswoche*
- *Training in den Sommer- und Wintermonaten*
- *Rollen-, Lauf-, Hallen-, Skitraining, Krafttraining,...*
- *Trainingslager (Eigenbeteiligung)*





Fédération du Sport Cycliste Luxembourgeois

Sous le haut patronage de Son Altesse Royale le Grand-Duc Héritier Guillaume

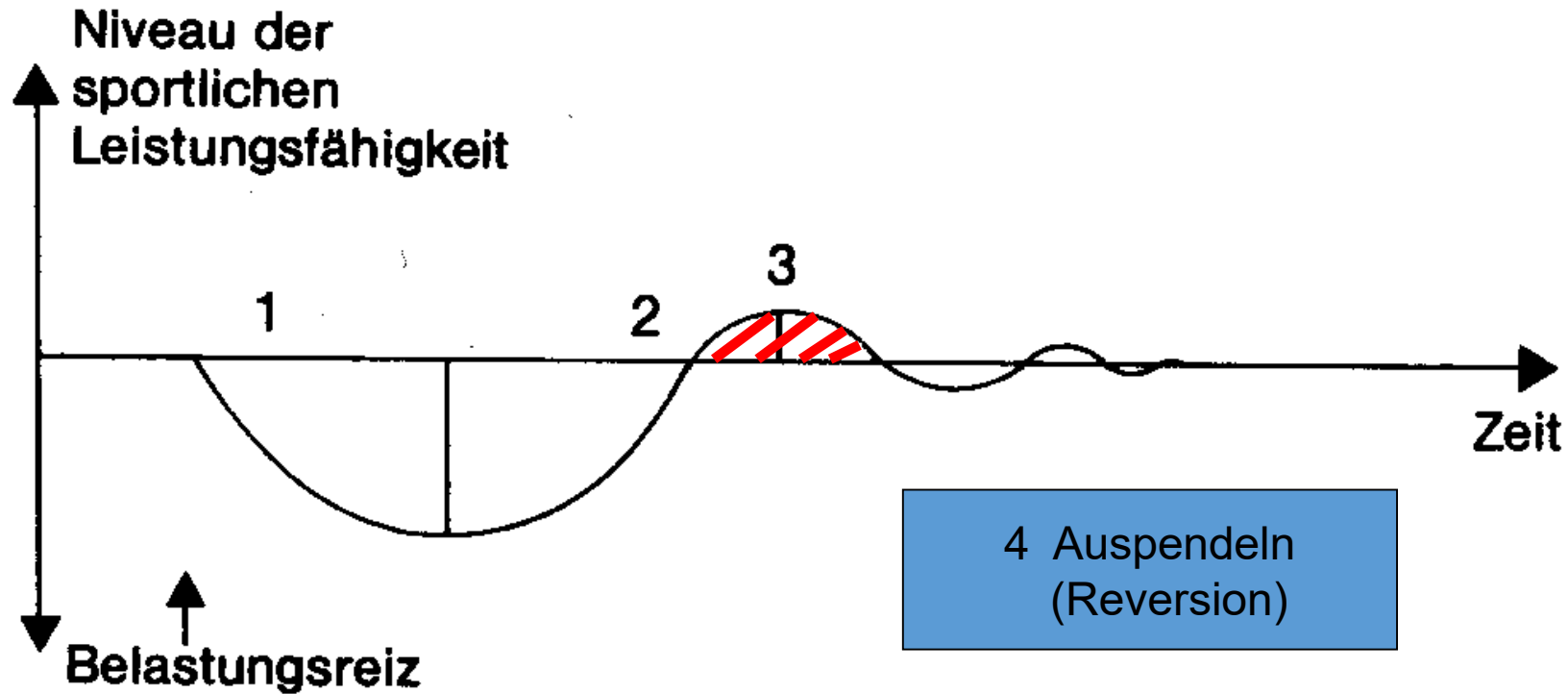


1 Abnahme der sportl. Leistungsfähigkeit

2 Wiederherstellung (Kompensation)

3 **Superkompensation** (Überkompensation)

Superkompensation





Fédération du Sport Cycliste Luxembourgeois

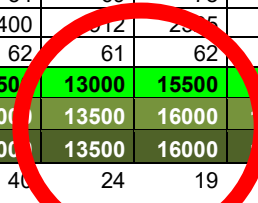
Sous le haut patronage de Son Altesse Royale le Grand-Duc Héritier Guillaume



FSCL CFS, später FSCL "LTAD - radsportspezifische Trainingskennziffern"

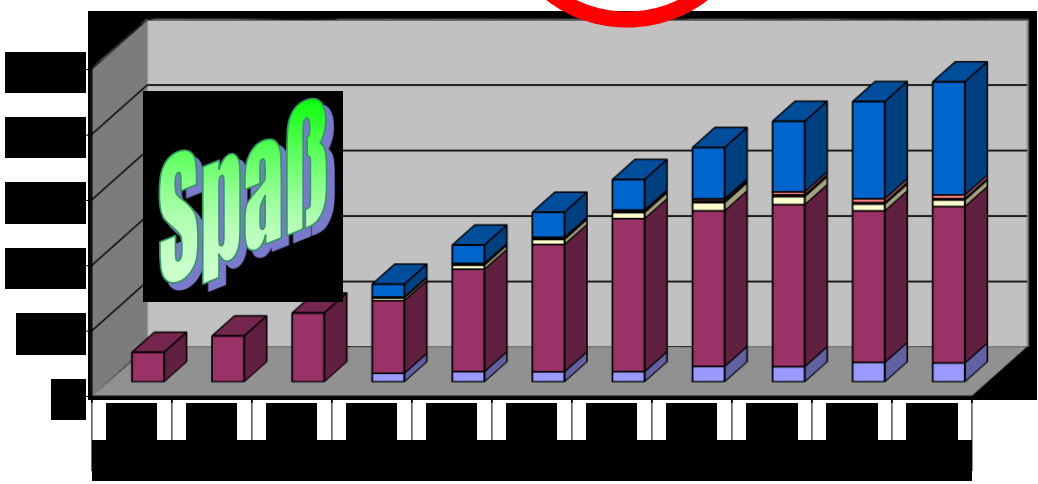
Radtraining

	AK 12	AK 13	AK 14	AK 15	AK 16	AK 17	AK 18	AK 19	AK 20	AK 21	AK 22	AK 23
	km	km	km	km	km	km	km	km	km	km	km	%
KB				652	778	765	775	1174	1154	1.483	1438	
GA			250	5550	7817	9719	11679	11880	12369	11.566	11938	
EB				196	311	382	465	626	615	519	503	
SB				20	39	46	62	78	77	59	50	
K1/K2				20	39	46	54	55	54	52	50	
K3/K4				33	54	69	78	157	231	297	288	
WK				978	1400	2012	2305	3913	5385	7.414	8625	
KLD/Test				52	62	61	62	117	115	111	108	
Gesamt	2250	3500	5250	7500	10500	13000	15500	18000	20000	21500	23000	
Gesamt	2500	4000	6000	8500	11000	13500	16000	18500	21500	23500	25000	
Gesamt	2000	3000	4500	7000	10000	13500	16000	19000	21500	24000	26500	
Steigerung %		56	50	43	40	24	19	16	11	8	7	



Stand 2018
Stand 2017
Stand 2012

**Langfristiger
Leistungsaufbau
Luxemburg**





FSCCL – Sommertraining

- Dienstags: 15:15 Uhr INS (Straßentraining)
- Mittwochs: 15.15 Uhr INS (Kraft und Straßentraining)
- Donnerstags: 11:15 Uhr INS (Straßentraining)





FSCCL – Wintertraining

- **Dienstags:** 08.00 Uhr Krafttraining
15:15 Uhr INS Cross und Rollentraining
- **Mittwochs:** 15.15 Uhr Rollentraining
- **Donnerstags:** 11:15 Uhr INS (Kraft und Straßentraining)
- **Donnerstags:** 17:00-19.00 Uhr INS (Hallentraining)
- **Samstags:** 11:00 Uhr INS (Straßentraining)





Wichtiges zu den Rennen

- Vorselektion für die Rennen
- Einladung per Mail (14 Tage vorher)
- Lizenz, Ausweis, Krankenversicherung, Autorisation-parental, ect.
- Material sauber halten, technisch ok (beschriftet), Adapter für Rollen





Wichtiges zu den Rennen

- Zeitfahrmaterial nach aktuellen Regularien der UCI
- Schaltauge, Ersatzschuhplatten, Ersatzschuhe, Halter
Rahmennummer
- Regenbekleidung, warme Bekleidung (Frühjahr und Herbst)
- Wechselbekleidung Zeitfahren
- Extra Tasche / Koffer für die Rennen





Krank – Was ist zu tun?

- Arzt aufsuchen: Diagnose
- Ehrlichkeit
- Info an Nationaltrainer
- Absprache, wie es weitergeht...
- Montags: 8-9 Uhr Clinique Eich
- CSMS (Erstattung von Rechnungen, Formulare)





Ernährung

- Ausgewogen
- Trinkgewohnheiten
- Langsam
- Butter weglassen
- Fastfood:

Ja!!





Fédération du Sport Cycliste Luxembourgeois

Sous le haut patronage de Son Altesse Royale le Grand-Duc Héritier Guillaume



Betreuer (Interesse? Bitte Anmelden!)





Fédération du Sport Cycliste Luxembourgeois

Sous le haut patronage de Son Altesse Royale le Grand-Duc Héritier Guillaume



**Bei Fragen / Problemen bitte direkt beim Trainer melden,
am Besten telefonisch.**

**Auf eine gute
Zusammenarbeit!**

