Grundlagenausdauertraining (G1, G2)

Streckenlänge mindestens – höchstens:

Altersklasse	17/18	16	15/14	13/12	12	11
männlich	70-180	60-150	50-120	30-80	25-60	15-30
weiblich	50-150	40-120	40-90	25-60	20-40	15-30

Beim Einzeltraining sollten die o. g. Höchststrecken um mindestens 20 % reduziert werden.

Maximale Führungslänge beim Gruppentraining:

Altersklasse	17/18	16	15/14	13/12	12	11
	1 Min	1 Min	45 Sek	30 Sek	20 sek	-
oder	600 m	600 m	400 m	300 m	200 m	-

Entwicklungsbereichtraining (EB)

Ausdauer				Kurzzeit		
17/18	**16**	**14/15**	**13/12**	**17/18**	**16**	**14/15**
Streckenlänge männlich in km:						
5/10/20	5/10	4/5	2/3/4	5	4/5	3/4
Streckenlänge weiblich in km:						
5/10	3/4/5	2/3	4/5	3/4	2/3	-
Umfang pro TE männlich in km:						
20-50	20-40	10-20	8-16	10-20	8-15	6-12
Umfang pro TE weiblich in km:						
10-30	10-30	9-20	6-12	8-15	6-12	4-9
Anzahl der Wiederholungen männlich:						
2-6	2-4	2-4	2-4	2-4	2-3	2-3
Anzahl der Wiederholungen weiblich:						
2-6	2-4	2-4	2-4	2-4	2-3	2-3

Radsportspezifische Trainingsumfänge

Radsportspezifische Trainingsumfänge nach Altersklassen gemäß BDR-Nachwuchsprogramm (Bund Deutscher Radfahrer, 2009).

Alter	Altersklasse	Trainingseinheiten pro Woche	Wettkampfkilometer pro Jahr	Gesamtkilometer pro Jahr
13 – 14	U15	2 – 4	650 – 1.100	5.300 – 8.200
15 – 16	U17	4 – 6	1.600 – 2.000	11.000 – 14.000
17 – 18	U19	5 – 8	3.000 – 4.200	17.000 – 21.000
19 – 22	U23	7 – 9	6.500 – 8.000	24.000 – 27.000

Altersklassenspezifische Höchstdistanzen

Altersklassenspezifische Höchstdistanzen in Kilometern nach Wettkampftyp (Bund Deutscher Radfahrer, 2014).

Alter in Jahren	Altersklasse	Höchstdistanz in km Straßenrennen	Höchstdistanz in km Einzelzeitfahren
13 – 14	U15	40	12
15 – 16	U17	80	20
17 – 18	U19	140	30
19 – 22	U23	180	40
ab 18	Elite	250	80

BDR Bund Deutscher Radfahrer e.V.