

# RadSPORT

Doping hin – Doping her: Radsport ist dynamisch, gesund und fast als Ganzjahrestraining durchführbar. Lange Strecken zu bewältigen macht stolz, Berge zu bewältigen macht stark und die Berge wieder schnell herunterzufahren macht Spaß.

## Warum Radsport?

Das Herz-Kreislaufsystem wird fantastisch trainiert. Das Tempo wird individuell angepasst. Pulsfrequenzkontrollen über Herzfrequenzmesser sind möglich. Sie können Landschaft und Natur genießen.

## Wo wird trainiert?

Wir trainieren abwechslungsreich im Schwarzwald, am Rhein und im Elsass bzw. in Lothringen.

## Was und wie wird trainiert?

Schwerpunkt ist Ausdauertraining, das durch Technikelemente ergänzt wird.

Individuell unterschiedlich steht das Training Ihrer Grundlagenausdauer oder Ihrer Kraftausdauer im Vordergrund. In einem späteren Zeitraum werden Intervalle und Zeitfahren trainiert.

Ergänzt wird das Training durch Krafttraining und Stretching.

## Leistungsdiagnostik und Fitnessstest

Bei meinen Geschäftspartnern vereinbare ich für Sie auf Wunsch Termine für eine Leistungsdiagnostik.

Fitnessstests und Ausdauertests werden von mir durchgeführt. Die Ausdauertests finden auf abgemessener flacher Radstrecke als Vergleichstest (Test / Re-Test) statt.

## Profitieren Sie von meiner langjährigen Erfahrung im LangstreckenradSPORT!

Ihr Körper entwickelt sich dadurch, dass Sie ihm stufenweise neue Ziele setzen. Wirklich jeder kann durch systematisches Training sein Leistungsvermögen verbessern. Wer gut trainiert und entschlossen ist, steigert seine Leistungen und seine Gesundheit.

Bei Erstausrüstung berate ich Sie gerne!

**Jörg Linder** ist Langstreckenradfahrer, Marathon- und Ultraläufer so wie Triathlet.

Er absolvierte zahlreiche Radmarathons (jeweils über 200km) und verschiedene Brevets (300km – 600km).

Er finishte 2003 beim Langstreckenrennen **Paris-Brest-Paris** über 1200km nonstop in 84 Stunden.

Seit 2004 organisiert er Brevets in 76437 Rastatt. Im August 2007 möchte er wieder bei Paris-Brest-Paris starten und finishen.

© JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING®