



## Struktur der Kraftfähigkeiten

Die Maximalkraft ist die Basisfähigkeit für die Kraftausdauer und die Schnellkraft. Wird durch ein Trainieren die Maximalkraft gesteigert, verbessern sich i.d.R. auch die Schnellkraft- sowie die Kraftausdauerleistungen.

Quelle:  
Wagner, A., Mühlenhoff, S. & Sandig, D. (2010).  
Krafttraining im Radsport. Methoden und Übungen zur  
Leistungssteigerung und Prävention.  
München: Urban & Fischer bei Elsevier.  
[www.krafttraining-im-radsport.de](http://www.krafttraining-im-radsport.de)

