

## Saisonvorbereitung für Biker

# Fit in den Sattel

Wer mit dem Mountainbike in die Berge will, hat sich einiges vorgenommen. Der Anspruch an die konditionellen Fähigkeiten ist immens hoch. Um ohne größere gesundheitliche Schwierigkeiten oben anzukommen, ist eine systematische Vorbereitung auf die Radsaison sinnvoll.

Von Matthias Laar

Die Sonnenstrahlen werden immer kräftiger, der Schnee hat sich verabschiedet und die Vorfreude steigt: endlich wieder Biken! Bei der ersten Ausfahrt stellt sich dann oft Ernüchterung ein, denn die Form ist nicht mehr mit letztem Herbst vergleichbar. Schon die ersten flacheren Anstiege bringen den Puls zum Rasen. Die Tourenziele für die Saison sind klar, aber die Form muss unbedingt noch besser werden. Was also tun? Viel Rad



Foto: Italian Grigorian

fahren? Prinzipiell richtig! Allerdings ignorieren viele Biker dabei die grundlegenden Regeln für ein effektives Training. Für diejenigen, die Spaß an Bewegung, aber mit Training und System nichts am Hut haben und hier wahrscheinlich aufhören zu lesen: Bewegen

Sie sich möglichst regelmäßig, kontinuierlich und vielseitig! Dann behalten Sie zumindest Ihre Fitness. Für alle, die es gerne etwas konkreter mögen, ist der folgende Fahrplan in sechs Schritten ein nützlicher Wegweiser durch den Trainingsdschungel.

### Abb. 1 Trainingsbereiche für Hobby-Biker

#### Regenerationsbereich

Dient zur aktiven Erholung nach sehr harten Belastungen. „Locker ausrollen“ ist das Motto.

#### Grundlagenausdauer 1 (GA1)

Der ökonomische Bereich. Hier entwickeln Sie Ihre Grundlagenausdauer optimal. Die Belastungsdauer sollte allerdings relativ hoch (>2 Std.) sein. Für das gezielte Grundlagentraining sind flache Strecken optimal geeignet. Viele Biker trainieren ihre Grundlage hauptsächlich auf dem Rennrad. **Tipp:** Versuchen Sie auch auf Ihren Touren möglichst viel Zeit in diesem Bereich zu verbringen! Das schont die Reserven und Sie festigen Ihr konditionelles Fundament.

#### Grundlagenausdauer 2 (GA2)

Hier fordern Sie Ihrem Körper schon eine höhere Leistung ab als im GA1-Bereich. Um diese Leis-

tung liefern zu können, greift der Körper auf einen besseren Brennstoff, das Glykogen, zurück. Man spricht vom intensiveren Grundlagentraining. Die Belastungsdauer fällt aufgrund des begrenzt zur Verfügung stehenden Glykogens geringer aus (< 2 Std.), die Intensität ist dagegen höher im Vergleich zum GA1-Training. **Tipp:** Versuchen Sie in nicht allzu steilen Bergauf-Strecken, sich maximal in diesem Intensitätsbereich aufzuhalten.

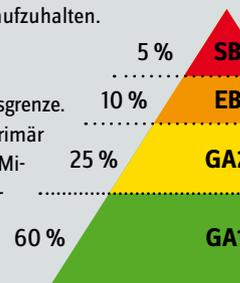
#### Entwicklungsbereich (EB)

Bereich der Dauerleistungsgrenze. In diesem Bereich wird primär nur gezielt und für wenige Minuten trainiert. Dies bereitet Sie auf die ganz steilen Rampen und technisch schwierigen

Bergauf-Passagen vor. **Tipp:** Setzen Sie diesen Bereich entsprechend akzentuiert und sparsam ein!

#### Spitzenbereich (SB)

Hier im „roten Bereich“ wird sehr sparsam und wenn, dann meist nur über Sekunden gefahren. Als Hobby-Biker sollten Sie lieber mehr Energie und Zeit für das GA-Training verwenden, als wertvolle Trainingszeit für den Spitzenbereich zu opfern. Aber: Manchmal macht es einfach Spaß, mal richtig Gas zu geben. Und sofern gesundheitlich nichts dagegen spricht, ist das auch völlig in Ordnung. **Tipp:** Wenn man alle Stunden, die Sie auf dem Bike verbringen, zusammenzählt, sollte die Belastungsverteilung ungefähr wie im Diagramm (links) aussehen.



# Trainingsfahrplan in sechs Schritten

## Schritt 1: Zielsetzung

Machen Sie sich Gedanken über Ihre Saisonziele. Und formulieren Sie diese ganz konkret. Das kann eine für Sie anspruchsvolle Tagestour, ein Alpencross oder ein Marathonwettkampf sein. Setzen Sie sich realistische kurzfristige und langfristige Ziele. Kurzfristige Ziele helfen, die Motivation aufrechtzuerhalten und zeigen Ihnen, ob Sie auf dem richtigen Weg sind. Das längerfristige Ziel bildet in der Regel den Saisonhöhepunkt mit dem persönlich höchsten Anspruch. Ohne Ziel(e) ist eine gute Vorbereitung nur schwerlich möglich, frei nach dem Motto: „Wer den Zielhafen nicht kennt, für den ist kein Wind günstig!“

## Schritt 2: SOLL-Zustand

Nun werden die Ziele konditionell analysiert und ein SOLL-Zustand wird definiert. Welche Fähigkeiten verlangen Ihnen Ihre Ziele ab? Wie viele Stunden, Höhenmeter und Kilometer müssen Sie bewältigen können? Wie hoch ist der fahrtechnische Anspruch? Haben Sie einen schweren Rucksack dabei? Müssen Sie Ihr Rad tragen und viel zu Fuß gehen? All diese Fragen helfen dabei, die Inhalte Ihres Trainings zu bestimmen. Gene-

rell lassen sich folgende Bereiche als Pflichttrainingsinhalte definieren:

- Grundlagenausdauertraining
- Krafttraining
- Ausdauerkrafttraining
- Technik-/Koordinationstraining
- Ausgleichstraining

## Schritt 3: IST-Zustand

Jetzt ist es Zeit für die gesundheits- und leistungsdiagnostische Untersuchung. Sie stellt eine aktuelle physische Bestandsaufnahme dar. Wie bereits in den letzten Panorama-Ausgaben angesprochen, sind diese Untersuchungen schon aus rein gesundheitlicher Sicht von zentraler Bedeutung. Zum einen lassen sich dadurch mögliche gesundheitliche Risikofaktoren aufdecken, zum anderen zeigt sich hier die Diskrepanz zwischen SOLL- und IST-Zustand. Dadurch können die zukünftigen Trainingsinhalte nun noch klarer definiert werden. Außerdem lassen sich durch die genannten Untersuchungen sehr wichtige Ergebnisse zur optimalen Belastungssteuerung (Definition von Trainingsbereichen) feststellen.

Den jeweiligen Bereichen können dann der Zielsetzung entsprechende Trainingsmethoden (siehe Abb. 3) zugeteilt werden. Dies sichert maxima-

len Trainingserfolg, ohne Überlastungen zu riskieren. Im Hobby-Radsport haben sich fünf Trainingsbereiche etabliert (siehe Abb. 1).

## Schritt 4: Trainingsplanung

Nachdem nun die Defizite bekannt sind, ist klar, welche Fähigkeiten noch verbessert werden müssen und welche Trainingsbereiche zunächst die wichtigsten sind. Nun kann die Vorbereitung konkret geplant werden. Berücksichtigen Sie dabei unbedingt folgende Trainingsprinzipien:

- Planen Sie zu jedem Training auch die dazugehörige Erholungsphase! Machen Sie im Frühjahr nach maximal drei anstrengenden Tourentagen einen Tag Pause! Erst durch die Kombination von Belastung und Erholung werden Sie besser.
- Steigern Sie die Belastungsumfänge langsam von Einheit zu Einheit und Woche zu Woche!
- Trainieren Sie regelmäßig und kontinuierlich!
- Gestalten Sie Ihr Training entsprechend Ihrem Leistungsvermögen und Alter. Beachten Sie dabei die Ergebnisse Ihrer Gesundheitsdiagnostik.
- Planen Sie in Trainingsperioden und Zyklen (siehe Abb. 2).

Abb. 2 Jahrestrainingsplan für Hobby-Biker



### Schritt 5: Trainingsdurchführung

Steht die Planung, kann nun endlich das Training aufgenommen werden. Auch hier gibt es einige Prinzipien zu beachten:

- Variieren Sie Ihr Training! Fahren Sie Touren mit den verschiedensten Streckenprofilen und nicht immer nur die gleiche Feierabend-Runde. Mit der Zeit langweilen Sie Ihren Körper damit nur.

- Setzen Sie wirksame Belastungsreize! Um beispielsweise Ihre Grundlagenausdauer wirksam zu trainieren, benötigen Sie Parameter wie Herzfrequenz oder Leistung und die Angabe des spezifischen Herzfrequenz- oder Leistungsbereichs. Es ist wie beim Auto: Dank des Drehzahlmessers haben Sie einen Parameter, der die Belastung auf den Motor dokumentiert. Mittels des roten Bereichs und der restlichen Skalierung wissen wir genau, wie wir fahren müssen, um Sprit zu sparen oder hohe Leistung abzufordern. Eine präzise Skalierung erhält der Biker leider nur durch eine komplexe Leistungsdiagnostik.

- Bauen Sie Ihre Trainingseinheit oder Tour sinnvoll auf:

**Aufwärmen:** Rollen Sie sich im flachen Gelände erst einmal etwas ein. Starten Sie ein paar Kilometer von der ersten Bergauf-Passage entfernt, so dass Sie Ihre Körpersysteme langsam hochfahren können! TIPP: Je intensiver die zu erwartenden Belastungen, desto länger sollte die Aufwärmphase (bis zu einer Stunde) dauern.

**Hauptteil:** Jetzt können Sie sich austoben. Generell ist jedoch folgende Reihenfolge der Trainingsinhalte sinnvoll: Koordination vor Kraft vor Ausdauer. Wenn Sie also an Ihrer Fahrtechnik bewusst feilen wollen, dann machen Sie das im frischen, erholten Zustand! Harte Kraft- oder Bergeinheiten sollten ebenfalls eher am Anfang stehen. Lockerer Grundlagentraining lässt sich auch im etwas müden Zustand noch gut absolvieren. Dass dies im Zuge einer MTB-Tour schwer zu realisieren ist, ist klar! Aber wer gezielt trainiert, sollte diesen Grundsatz berücksichtigen.

**Ausklang:** Die letzten Kilometer einer Ausfahrt sollten Sie unbedingt im regenerativen Bereich ganz locker ausrollen. Dies fördert Erholungsprozesse ganz enorm! Ihren Computer

fahren Sie ja schließlich auch brav herunter und ziehen nicht einfach den Stecker.

### Schritt 6: Trainingsergebnis

Jetzt kommen die schon erwähnten Teilziele wieder ins Spiel. An diesen sehen Sie Ihr Trainingsergebnis meist deutlich. Nachdem Sie Ihr erstes Ziel der Saison in Angriff genommen haben, werden Sie sehr schnell feststellen, ob Sie auf einem guten Weg sind. Analysieren Sie sich selbst, wo Sie noch Defizite haben. Fallen die gefahrenen Höhenmeter bergauf noch sehr schwer? Müssen Sie bergab mehr als gedacht absteigen? Drückt der Rucksack immer noch recht stark? Dann wissen Sie jetzt, woran Sie noch gezielt bis zum nächsten Teilziel arbeiten müssen. Beherrzigen Sie diese Schritte, kommen Sie sicherlich entspannter, gesünder und mit noch mehr Freude zum Ziel. □

Matthias Laar ist Mitglied im Bundeslehrteam MTB des DAV und Co-Autor des Alpin-Lehrplans 7 Mountainbiken. Der Spezialist für die Bereiche Trainingswissenschaften und Leistungsdiagnostik betreut am Institut SportMedizin Oberland@ Aktive - vom Einsteiger bis zum Spitzensportler.

Abb. 3 Beispiele zur Gestaltung von Trainingseinheiten (TE)

ZIEL DER TE	METHODE	DAUER DER TE	DURCHFÜHRUNG	STRECKEN-PROFIL	TRAININGSPERIODE
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Entwicklung einer optimalen Grundlagenausdauer</li> </ul>	Extensive kontinuierliche Dauer-methode	> 2 Std.	Fahren Sie möglichst diszipliniert nur im GA1-Bereich. In Bergauf-Passagen, sofern möglich, ebenfalls nur GA1!	Sehr flach bis leicht wellig	Schwerpunkt Saisonbeginn idealerweise im Block, also 14 Tage nur Grundlagentraining! Weiterhin auch über die ganze Saison regelmäßig mind. 1x pro Woche.
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Stabilisierung und Erweiterung der Grundlagenausdauer</li> </ul>	Variable Dauer-methode	1,5 bis 2,5 Std.	Hauptsächlich wird GA1 gefahren. Jedoch bauen Sie 2-6 x 15 Min. im GA2-Bereich entweder mit einer hohen Trittfrequenz (mind. 100 U/Min.) in der Ebene oder alternativ mit niedriger Trittfrequenz (60 U/Min.) am Berg ein.	Sehr flach bis bergig	Im etwas späteren Verlauf des Saisonbeginns regelmäßig 1x pro Woche.
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Erweiterung der aerob-anaeroben Leistungsfähigkeit</li> <li>■ Verbesserung der Toleranz gegenüber submaximalen Belastungen</li> </ul>	Extensive Intervall-methode	1 bis 2 Std.	3-8 x 3 Min. im EB. In den Pausen zwischen den Intervallen fahren Sie ganz locker, bis Ihre Herzfrequenz wieder im Regenerationsbereich ist. Dann starten Sie Ihr nächstes Intervall. Die Intervalle sind entweder in der Ebene trittfrequenz-(mind. 100 U/Min.) oder am Berg kraftorientiert (60 U/Min.) möglich.	Sehr flach bis sehr bergig	Ab der speziellen Vorbereitungsperiode II regelmäßig 1x pro Woche.
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verbesserung der Toleranz gegenüber submaximalen Belastungen</li> <li>■ Verbesserung der anaeroben Leistungsfähigkeit</li> <li>■ Hinweis: Eher wettkampforientiertes Training</li> </ul>	Wiederholungs-methode	1 bis 1,5 Std.	Sie fahren 3-10 x maximale Sprints über 10-30 Sek. In den Pausen zwischen den Wiederholungen fahren Sie ganz locker, bis Ihre Herzfrequenz am untersten Rand des Regenerationsbereichs angekommen ist. Dann starten Sie Ihren nächsten Sprint. Die Sprints können Sie entweder in der Ebene oder am Berg durchführen.	Sehr flach bis bergig	Wird erst in der Hauptsaison bzw. als Wettkampfvorbereitung gezielt eingestreut.