



MATTHIAS LAAR
 ist Dipl. Sportwissenschaftler und staatlich geprüfter Sport- und Gymnastiklehrer.
www.creative-kinetics.de

So ziemlich jeder Biker hat es schon einmal an einem fiesem Steilstück bergauf erlebt: „Rien ne va plus – Nichts geht mehr!“ Da kann der Kopf noch so wollen, die Beine schaffen keine Kurbelumdrehung mehr. Herzlich willkommen im „roten“ Bereich! Ab und zu macht das Biken am Limit ja durchaus Laune und je nach Zielsetzung sogar Sinn. Doch im Frühjahr haben solche Vollgas-Aktionen erst mal wenig verloren. Der Großteil des Trainings (und der Touren) sollte im subjektiv viel lockereren „grünen“ Bereich absolviert werden. Denn: Ein fein gesteuertes und gut abgestimmtes Training im „grünen“ Grundlagenausdauerbereich wirkt sich äußerst positiv auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit aus. Auf dieser Grundlage lassen sich später intensivere Belastungen zur Leistungssteigerung effektiv umsetzen.

STRUKTURIERTE SAISONVORBEREITUNG
 Es hat sich als effektiv erwiesen, das Grundlagentraining in komprimierten Trainingsblöcken zu gestalten, zum Beispiel in einem klassischen Trainingslager. Durch die hohen Umfänge unterliegt der Körper dabei trotz niedriger Intensität einem gewissen Stress. Eine entsprechende Planung und Strukturierung, um auch für ausreichend Erholung zu sorgen, ist daher zu empfehlen. Den deutlich größten Anteil am Grundlagenausdauertraining hat das GA1-Training. Auch zuhause macht es Sinn, die Vorbereitung auf Marathons, Cross-Country-Rennen oder die Alpenüberquerung wochenweise in Blöcke mit unterschiedlichen Belastungsschwerpunkten aufzuteilen.



Entspannt einrollen: Kilometersammeln auf dem Rennrad macht sich auf für Biker bezahlt.

Sanft zur Topform

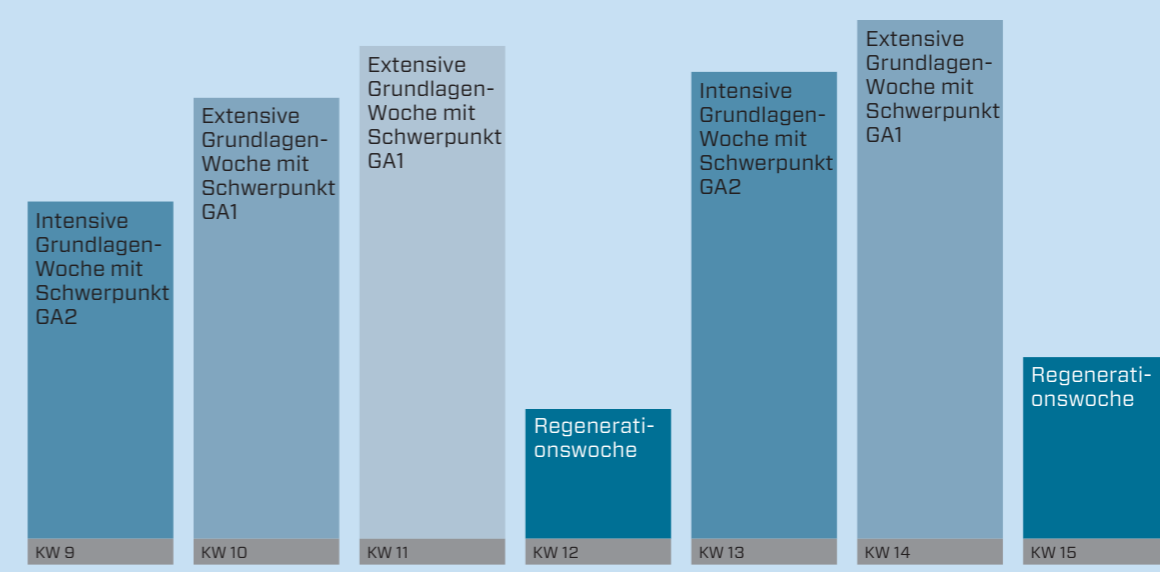
IM GRÜNEN BEREICH

Locker bleiben und nicht überdrehen!
 Das Training zum Saisonauftakt richtig zu dosieren lohnt sich.
 Wer's nicht übertreibt, kommt später richtig gut in Tritt.

Text: MATTHIAS LAAR

FOTOS: IAN HIGHLANDS, MARKUS GREBER/SCOTT, DANIEL GEIGER

TRAININGSAUFBAU 7 WOCHEN MIT 3:1 - 2:1 ZYKLISIERUNG



Gute Basis: Zu Beginn der Saison gilt es, die Ausdauerleistungsfähigkeit zu verbessern. Am effektivsten funktioniert das nach Plan in Zyklen mit unterschiedlichen Belastungsschwerpunkten.



Antreten und beißen:
Duelle am Limit mit den Trainingskameraden sind im Grundlagentraining mit Vorsicht zu genießen.

... OHNE LANGEWEILE

Steht vor dem Erfolg also erst mal stures Kilometerschrubben? Ja und Nein. Ja, weil es ganz ohne nicht geht. Nein, denn natürlich muss auch das Grundlagentraining nicht immer monoton gleich aussehen. Vier unterschiedliche Methoden bieten sich an. Bei der kontinuierlichen Dauermethode wird der Trainingsbereich möglichst exakt über das ganze Training konstant gehalten. Intensivere Belastungen (z. B. im GA2-Bereich) werden bei der variablen Dauermethode mit eingeplant (siehe auch Infos unten). Der Zeitpunkt, an dem eine

Belastungsphase durchgeführt wird, ist aber frei wählbar, wenn sich beispielsweise der Streckenverlauf dafür anbietet. Auch Fahrtspiele ohne exakte Vorgaben der Streckenlänge eignen sich. Die Intensität der Ausfahrt darf eine gewisse variable Bandbreite haben (z. B. REKOM & GA1 & GA2).

Einem exakten Rhythmus zwischen Belastung und Erholung nach dem Aufwärmen folgt die Intervallmethode. Es erfolgt immer eine „aktive Pause“ (also nicht stehen bleiben, sondern locker weiterfahren) bis die REKOM-Herzfrequenz erreicht ist. Dann sofort die nächste Belastung starten (z. B. 6 x 10 min. GA2 bergauf). So kommt man fast spielerisch in Form. Und wie gesagt: im Zweifelsfall lieber einen Gang rausnehmen, als vom Start der Saison weg schon zu überpacen.

LANGE LOCKER KURBELN ...

Die Belastung lässt sich über die Parameter Herzfrequenz, Leistung und subjektives Belastungsempfinden dosieren. Grundsätzlich sei jedem Aktiven im Frühjahr eine Leistungsdiagnostik empfohlen. Denn sie liefert die individuellsten und präzisesten Trainingsbereiche. Alternativ kann bei etwas Bike-Erfahrung das Grundlagentraining auch subjektiv gesteuert werden. Die Borg-Skala (siehe Tabelle) liefert das passende Gerüst zur Orientierung. Achtung: Gerade beim Basistraining im GA1-Bereich ist enorme Disziplin gefragt, um nicht zu intensiv zu fahren! Intensivere Belastungen im Entwicklungsbereich und Spitzenbereich zeigen erst auf einer guten Basisausdauer so richtig Wirkung. Diese sollten daher erst im späteren Verlauf der Saison zunehmend integriert werden.

Training mit Köpfchen

Im Frühjahr mit der Brechstange zu trainieren, bringt langfristig wenig. Folgende Tipps haben sich in der Praxis bewährt:

- Ausgleichs-, Koordinations- und Fahrtechniktraining mit einplanen. Auch das gehört im weitesten Sinne zum Training im grünen Bereich.
- Während sich von November bis Januar im Grundlagentraining Alternativsportarten (Skilanglauf, Laufen, Skitouren, etc.) anbieten, sollten ab Februar Umfang und Häufigkeit der Radeinheiten wieder zunehmen. Auch während der Hauptsaison sollte das Grundlagenausdauertraining nicht vernachlässigt werden.
- Es muss nicht immer das Mountainbike sein. Für Grundlagenausdauer-Einheiten eignen sich Rennrad, Cross-Rad oder ein 29er mit Slicks.
- Bei einer GA1-Einheit muss nicht viel gegessen werden. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist dagegen Pflicht. Eine Kaffeepause bei langen Einheiten ist völlig in Ordnung.
- Ein GA1-Training war dann gut, wenn nach der Ausfahrt kein Heißhunger besteht und noch locker eine weitere Trainingseinheit nachgelegt werden könnte.



Peu á peu steigern – die richtige Methodik

TRAINING IM REGENERATIONS- & KOMPENSATIONSBEREICH (REKOM)

Intensität: 50-75 % der individuellen aeroben Schwelle (IAS)

Subjektiv: Borg 9-10; ganze gesprochene Sätze sind ohne Zwischenatmen möglich.

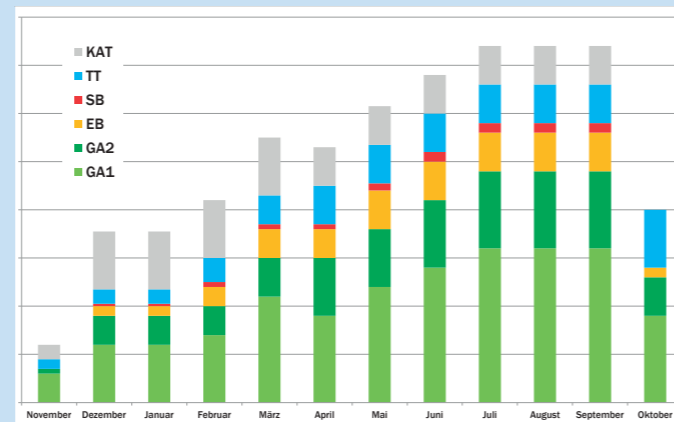
Streckenprofil: Möglichst flach

Dauer: 30 bis maximal 90 Minuten

Trainingsmethode: Kontinuierliche Dauermethode

Ziel:

- Aktive Regenerationsbeschleunigung
- Abtransport von Stoffwechselabbauprodukten durch erhöhte Durchblutung ohne Stress



KAT = Kataboles Training
TT = Techniktraining
SB = Spitzenbereich

EB = Entwicklungsbereich
GA1 = Grundlagenausdauer 1
GA2 = Grundlagenausdauer 2

TRAINING IM GRUNDLAGENAUSDAUERBEREICH 1 (GA1)

Intensität: 75-110 % der individuellen aeroben Schwelle (IAS)

Subjektiv: Borg 10-12; ganze Sätze noch ohne Zwischenatmen möglich

Streckenprofil: Flach bis leicht wellig

Dauer: 1,5 bis über 8 Std.

Trainingsmethode: Kontinuierliche Dauermethode, variable Dauermethode, Fahrtspiel

Ziel:

- Ökonomisierung der Herz-Kreislaufarbeit
- Stabilisierung eines erhöhten Leistungsniveaus
- Verbesserung der Blutversorgung in der Muskulatur
- Erweiterung des Fettstoffwechsels
- Ökonomisierung der Bewegungstechnik durch Verbesserung der intermuskulären Koordination

TRAINING IM GRUNDLAGENAUSDAUERBEREICH 2 (GA2)

Intensität: 110 % der IAS bis 97 % der individuellen anaeroben Schwelle

Subjektiv: Borg 13-15; ganze gesprochene Sätze sind nur noch mit Zwischenatmen möglich.

Streckenprofil: Flach bis bergig

Dauer: 1 bis 4 Std.

Trainingsmethode der Wahl: Kontinuierliche Dauermethode, variable Dauermethode, Fahrtspiel, Intervallmethode

Ziel:

- Verbesserung des aeroben, speziell des für das Biken wichtigen, Kohlehydrat-Stoffwechsels
- Erweiterung der GA1-Effekte auf höherem Leistungsniveau

6	
7	Sehr, sehr leicht
8	
9	Sehr leicht
10	
11	Recht leicht
12	
13	Etwas anstrengender
14	
15	Anstrengend
16	
17	Sehr anstrengend
18	
19	Sehr, sehr anstrengend
20	

Borg-Skala: subjektives Anstrengungsempfinden