



**MATTHIAS LAAR**  
ist Dipl. Sportwissen-  
schaftler sowie staatlich  
geprüfter Sport- und  
Gymnastiklehrer.  
[www.creative-kinetics.de](http://www.creative-kinetics.de)

## Trainingsgrundsätze

# TRAININGS- KULTUR

Bald ist es wieder soweit – die Rennsaison startet. Doch davor heißt es, fleißig trainieren. Denn viel hilft bekanntlich viel, oder? Nicht ganz – ein paar Prinzipien sollte man schon beachten!

Text: MATTHIAS LAAR | Fotos: THILO BRUNNER

**L**ocation: Küblis in der Schweiz. Es läuft das Swiss Bike Masters. Am Ende der ersten Auffahrt zur Carschinahütte - die Profis sind schon eine Weile durch - „verglühen“ die Teilnehmer des Hobby-Starterfeldes hier gleich reihenweise. Und die Sportler, die es völlig ausgepumpt bis zur ersten Abfahrt nach der Carschina-Hütte Richtung Küblis geschafft haben, büßen das jetzt. Aufgrund ihrer Ermüdung häufen sich teils üble Fahrfehler und reihenweise „Beinahe-Stürzen“.

Etwa 59 Kilometer, 1900 Höhenmeter und etliche Stunden später sehen wir genau diese Kollegen wieder. Von Schürfwunden gezeichnet schieben sie nun den letzten großen Anstieg der Fideriser Heuberge. Warum auch immer das Rennen für diese Kandidaten so gelaufen ist, eines ist sicher: Sie haben bei ihrer persönlichen Renneinteilung, aber vermutlich auch schon in der gesamten Vorbereitung klassische Fehler gemacht. – Das ist schade für sie, hat aber gleichzeitig auch etwas Positives:

Denn Fehler am eigenen Leib zu spüren und zu erleben, sorgt oft am besten für nachhaltiges Lernen. Besonders, wenn es um das Thema Training geht. Manchmal könnte man allerdings den Eindruck gewinnen, dass gerade der Verstoß gegen klassische Trainingsprinzipien im Hobbysport fast Kult ist. Diese Fehler macht natürlich niemand absichtlich. Aber sie halten sich leider kultartig als „guter Ton“. Damit das nächste große Saisonziel an sich zum Kulttrennen oder –Erlebnis wird und nicht zu einem Albtraum, stehen im Folgenden die größten Trainingsfehler und entsprechende Tipps, wie es richtig geht.



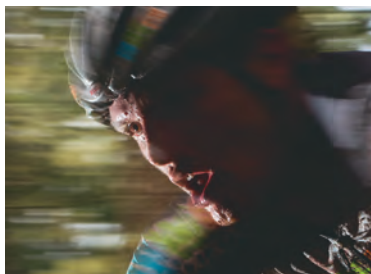
## IMMER SCHÖN BERGAUF

### Prinzip der ansteigenden Belastung

*Ein Klassiker! Kaum kann man im Frühjahr wieder draußen biken, beginnen beim Hobbybiker oft die Trainingsumfänge zu explodieren. Und nach drei Wochen ist man so platt, dass gar nichts mehr geht.*

Belastung und Belastbarkeit müssen immer im Gleichgewicht sein! Sonst gibt's Überlastungsprobleme! Lieber langsam und gleichmäßig das Pensum in folgender Reihenfolge steigern:

1. Trainingshäufigkeit steigern (Trainingseinheiten pro Woche)
2. Trainingsumfang erhöhen (pro Trainingseinheit)
3. Pausen zwischen den Trainingseinheiten verkürzen
4. Trainingsintensität erhöhen



## ALTER FALTER, JUNGER HÜPFER!

### Prinzip der Individualität und Altersgemäßheit

*Nicht viel trainiert, aber dennoch die Königsstrecke mit 105 Kilometern und 4400 Höhenmetern gewählt, obwohl es auch deutlich kürzere gegeben hätte. Die hätten zwar ein wenig am eigenen Ehrgefühl gekratzt, aber dafür dem eigenen konditionellen Niveau besser entsprochen. Realistisch bleiben heißt das Zauberwort!*

Die Zielsetzung und die Art des Wettkampfes sollte an das persönliche konditionelle Niveau angepasst werden. Je weniger Zeit man zum trainieren hat, desto mehr sollte man sich auf seine individuellen konditionellen und fahrtechnischen Defizite konzentrieren. Zuvor hilft eine vollständige sportmedizinische Untersuchung, diese Defizite aufzudecken!

Gerade Eltern und Trainer von Kindern und Jugendlichen sollten sich über die Belastbarkeit und entsprechende Trainingsinhalte bewusst sein. Kinder sind keine kleinen Erwachsenen!

Ältere Sportler sollten sich darüber klar sein, dass sie im Training längere Regenerationszeiten einplanen müssen, die Qualitäten ihre Strukturen des aktiven und passiven Bewegungsapparates nachlassen, ihre Reaktionsfähigkeit nachlässt und sie daher umsichtiger fahren sollten. Außerdem ist der Abbau der Leistungsfähigkeit nur über immer höheren Trainingsaufwand kompensierbar.



## WIRKUNG GLEICH NULL!

### Prinzip des wirksamen Trainingsreizes

*Seit Jahren geht's zum Training auf die gleiche Runden. Die Zeiten sind auch immer die gleichen. Puls- oder Leistungsmesser bleiben zuhause - man kennt ja schließlich seinen Hobby-Athleten-Körper.*

Damit jede Trainingseinheit eine Wirkung zeigt, muss der Körper immer einen adäquaten Trainingsreiz bekommen, auf den er mit einer Leistungssteigerung reagieren kann. Reize müssen also über eine Trainingssteuerung (über Leistung oder Herzfrequenz) richtig dosiert werden. Dabei sollte man mittels einer leistungsdiagnostischen Untersuchung seine Trainingsbereiche bestimmen und sein Training diszipliniert danach ausrichten.

**Merke:** Ein spezifischer Reiz führt zu einer spezifischen Anpassung. Wer Grundlagenausdauer trainiert, wird diese auch verbessern. Die Kraftfähigkeiten bleiben davon jedoch weitgehend unbeeinflusst! Man sollte sich also immer fragen, welche Anpassung man mit der jeweiligen Einheit erreichen möchte und danach erst Inhalte, Methoden und Intensitäten festlegen.



## ÜBERRASCHUNG GEFÄLLIG!

### Prinzip der Variation

*In der Vorbereitung immer das Gleiche: Pro Woche drei Einheiten auf der Rolle und danach ab auf die Couch. Und sobald es nach draußen geht, abends noch schnell die immer gleiche Feierabendrunde im Einheitstempo rollen!*

Um immer wieder Anpassungen im Körper zu generieren, braucht er in regelmäßigen Abständen etwas Neues. Dazu eignen sich im Winter sehr gut alternative Sportarten wie Skilanglauf oder Schwimmen, im Frühjahr und Sommer setzt man neue Reize durch den Wechsel von Trainingsmethoden und -inhalten.

## NUR NICHT ABREISSEN LASSEN!

### Prinzip der Regelmäßigkeit und Kontinuität

*Nach dem fettigen „Weihnachtsganser!“ verspürt man die dringende Notwendigkeit, volle Pulle zu trainieren. Aber schon nach zwei Wochen setzt wieder der graue Alltag ein und die Trainingsmotivation sinkt bis auf ein unterirdisches Maß.*

Sportliche Ziele erfordern die Bereitschaft diszipliniert, regelmäßig und kontinuierlich an seiner Form zu arbeiten. Kurzfristige Motivationsschübe reichen leider nicht aus. Lieber weniger, dafür aber regelmäßig und kontinuierlich trainieren – im Idealfall ein Leben lang. Ein über Jahre dauernder Leistungsaufbau, ist von „spätberufenen Sportlern“, selbst mit Riesentrainingsaufwand, nicht so leicht aufzuholen. Man sollte seine Erwartung hinsichtlich der eigenen Leistung also realistisch halten. Bei Sportlern, die seit Jahren oder gar Jahrzehnten regelmäßig trainieren (=Trainingsalter), steigt die Form in meist von Jahr zu Jahr an. Selbst wenn einmal ein Jahr mit weniger Umfang im Trainingstagebuch steht.

Denn das Trainingsalter beeinflusst positiv, wie effektiv man Trainingsreize umsetzen kann. Also immer locker bleiben, wenn man mal ein Jahr lang nicht ganz so viel trainieren konnte.



## MACH MAL PAUSE!

### Prinzip der optimalen Gestaltung von Belastung und Erholung

*Viel trainieren hilft viel. Müde Beine hin oder her, es stehen 120 km und 4000 Höhenmeter auf dem Trainingsplan und der wird eisern eingehalten. Pause machen kann man ja schließlich auch nach der Wettkampfsaison noch genug.*

Belastung und Erholung bilden eine Einheit. Erst zusammen sorgen sie für eine Leistungssteigerung. Folgende Punkte sollte man beachten, um die Pausen wirksam setzen zu können:

- Auf den eigenen Körper hören! Müde Beine, ein allgemeines schlappes Gefühl? Dann ist es Zeit für eine Pause!
- Nach spätestens drei Belastungstagen sollte ein Erholungstag bzw. nach drei Belastungswochen eine Regenerationswoche folgen!
- Die Pausendauer richtet sich nach der vorangegangenen Belastung und reicht von zwei bis zu 120 Stunden! Außerdem ist sie vom Trainingszustand abhängig. Spitzenathleten erholen sich schneller als Hobbysportler
- Bei Krankheit unbedingt ausreichend pausieren. Die Formel: „Fiebertage mal drei“ ist das Minimum an Pausentagen, die man sich nach Abklingen des Fiebers noch gönnen sollte.



## PLANLOS IM KREIS

### Prinzip der Periodisierung & Zyklisierung

*„Struktur? Ich hab' da so meine eigene Philosophie und mit der bin ich die letzten zehn Jahre auch gut zurecht gekommen. Ich trainiere eben einfach nach meinem Bauchgefühl.“*

Wer nicht viel Zeit zum Trainieren hat, muss diese umso effektiver nutzen. Dazu strukturiert man am besten sein Jahr und plant von den Saisonhöhepunkten an rückwärts. In jeder Trainingsperiode sollte man bestimmte Anpassungseffekte erreichen.

#### Allgemeine Vorbereitungsperiode (AVP) – Winter:

Hier sollten die allgemeine Grundlagenausdauer gesteigert, bzw. konserviert, die Kraftfähigkeiten der Antriebsmuskulatur gesteigert und Gelenkstabilisation sowie Körperkernsicherung verbessert werden.

#### Vorbereitungsperiode I (VP I) – Frühjahr:

Radspezifische Grundlagenausdauer und Kraftfähigkeiten der Antriebsmuskulatur sollten gesteigert werden, sowie auf Rad das Rad umgesetzt werden. Ebenso



## AUSTAUSCH GEFÄLLIG

### Prinzip der Wechselwirkung einzelner Trainingselemente

*Nach dem Aufstehen erst mal eine Runde Ausdauer auf dem Bike absolviert, schließlich ist „Nüchterntraining“ besonders gut! Und am Abend dann noch schnell eine Fahrtechnikrunde hinterherschleichen.*

Viele Sportler machen sich wenig Gedanken darüber, ob kurz aufeinander folgende Trainingseinheiten überhaupt zueinander passen.

Wer maximalen Output erreichen will, sollte folgende Reihenfolge im Bezug auf die Art des Trainings berücksichtigen:

- Technik möglichst nur körperlich und geistig erholt trainieren!
- Schnelligkeit und Schnellkraft auch nur im gut regenerierten Zustand trainieren!
- Kraft immer vor Ausdauer trainieren!

Noch ein Wort zum Fahrtechniktraining: Man sollte so vielseitig und komplex wie möglich üben. Alle Elemente wie Kurven, Spitzkehren, Stufen und Absätze, etc. sollten bergab und bergauf auf dem Programm stehen. Und natürlich auf verschiedensten Untergründen, mit diversen Umweltbedingungen und Tempo.



gilt es, die Gelenkstabilisation und Körperkernsicherung zu erhalten sowie die allgemeine Fahrtechnik zu verbessern.

### Vorbereitungsperiode II (VP II) – spätes Frühjahr & Frühsommer:

Jetzt heißt es, die radspezifische Grundlagenausdauer und die Kraftfähigkeiten der Antriebsmuskulatur zu stabilisieren und intensiv auf dem Bike umzusetzen. Außerdem wird die maximale Leistungsfähigkeit der Dauerleistungsgrenze gesteigert, die Gelenkstabilisation und Körperkernsicherung erhalten und die allgemeine Fahrtechnik weiter verbessert.

**Wettkampfperiode (WKP) - Sommer:** nun werden die wettkampfspezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten stabilisiert und gesteigert.

### Übergangsperiode

**(ÜGP) - Herbst:** Auszeit vom Sport! Zeit für Kultur-Urlaub o.ä. – Zwei bis drei Wochen ohne Training sind jetzt völlig in Ordnung!

