

iris ohlig
heddesheimer straÙe 42 a
69493 hirschberg a.d. bergstr.
telefon 06201.4883580
iris@die-bergziegen.de

DIE BERGZIEGEN

mountainbiken
für frauen



Der Winter steht vor der Tür – Zeit für einen neuen Trainingsplan

Wer im nächsten Frühjahr nicht gleich am ersten Hügel in Atemnot geraten will, sollte den Winter nicht nur auf dem Sofa zubringen. Denn: nach der Bikesaison ist vor der Bikesaison!

Wer ambitioniert ist und Wettkampfziele hat oder wer einen Alpencross oder eine anspruchsvolle Mehrtagestour für das nächste Jahr geplant hat, der tut gut daran schon jetzt systematisch zu trainieren, damit das schöne Ziel nicht zum Frusterlebnis wird.

Doch wie geht das? Was, wann und vor allem wie viel soll ich trainieren? Fragen über Fragen. Eine systematische Trainingsplanung lässt sich nicht so einfach aus dem Handgelenk schütteln sondern bedarf sorgfältiger Überlegungen.

1. Was ist mein Ziel?

Was willst Du im nächsten Jahr erreichen? Möchtest Du eine Alpenüberquerung machen, an Marathons teilnehmen oder einfach fit für schöne Ausfahrten am Wochenende werden? Die Definition des Ziels/der Ziele ist die Grundlage für Deinen Trainingsplan. Wo kein Ziel, da kein Start. Denn wenn ich nicht weiß wohin ich will, brauche ich gar nicht erst loszufahren. Studien haben gezeigt, dass eindeutig definierte Ziele die Fähigkeiten von Sportlern steigern, diese tatsächlich zu erreichen. Wenn Du nicht weißt, was Du willst, dann wirst Du am Ende der Saison konsterniert feststellen, dass Du nicht vom Fleck gekommen bist.

Bei der Definition Deines Ziels gelten 4 Prinzipien:

- **Überprüfbarkeit**
Formuliere Dein Ziel so, dass es messbar wird. Anstatt zu formulieren, dass Du schneller Deinen Hausberg hinauf fahren willst, nimm Dir lieber vor, diesen in x Minuten zu schaffen.
- **Beeinflussbarkeit**
Setz Dir keine Ziele, deren Erreichen von anderen abhängt. Sag nicht, wenn XY eine Mehrtagestour fährt, dann will ich das auch können. Frag Dich lieber, ob es Dein ureigener Wunsch ist und formuliere ihn dann. Ich will die Tour Z im nächsten Sommer fahren.
- **Herausforderung**
Ein Ziel muss Dich fordern. Wenn Du Dir ein Ziel setzt, dass zu leicht oder zu schwer zu erreichen ist, dann lass es lieber sein. Such Dir ein Ziel, dass anspruchsvoll aber durchaus mit etwas Anstrengung erreichbar ist. Zum Beispiel: Ich werde meinen ersten Alpencross im nächsten August fahren. Oder: im XY-Marathon möchte ich unter die ersten 20 kommen.
- **Positive Formulierung**
Dein Ziel muss aussagen was Du erreichen willst, nicht was Du vermeiden möchtest. Auf keinen Fall formulieren: Keine Niederlage beim Bergrennen von YZ. Formuliere besser: Unter die ersten 10 Plätze beim Bergrennen von YZ.

iris ohlig
heddesheimer straÙe 42 a
69493 hirschberg a.d. bergstr.
telefon 06201.4883580
iris@die-bergziegen.de

DIE BERGZIEGEN

mountainbiken
für frauen



2. Definiere Deine Trainingsvorgaben

Welches sind Deine Stärken und welches sind Deine Schwächen? Was könnte Dich davon abhalten, erfolgreich zu sein? Schau Dir Deine Ziele noch einmal genau an und frage Dich, welche Stärken Du mitbringst, um sie gut zu erreichen. Dann frage Dich, was Dich möglicherweise begrenzen könnte. Dein Ziel ist es, die begrenzenden Faktoren zu verbessern, ohne dass die Stärken verloren gehen. Auf welchen Aspekt Deiner Leistungsfähigkeit musst Du Dich bei der Trainingsarbeit konzentrieren?

Um diese wichtigen Fragen zu klären empfiehlt es sich, eine professionelle Leistungsdiagnostik sowie eine kritische Selbstbewertung vorzunehmen.

Bei einer professionellen Leistungsdiagnostik werden die maximale Sauerstoffaufnahme, die maximale Herzfrequenz sowie die Laktatleistungskurve zur Bestimmung der Ausdauerleistung herangezogen. Entgegen landläufiger Meinungen und schlauer Ratgeber in Radsportzeitschriften gibt es nämlich keine allgemeingültigen Formeln, mit denen man seine Trainingsbereiche ermitteln kann.

Die Trainingsbereiche bezeichnen bestimmte Herzfrequenzbereiche und Du brauchst sie später, um Deinen Trainingsplan mit Inhalten zu füllen. Nur als Beispiel: Zur Verbesserung der Ausdauer fährst Du am Montag 2-3 Stunden im Trainingsbereich Grundlage 1 im flachen Gelände.

Laktatdiagnostik

Zur Beurteilung der Ausdauerleistungsfähigkeit wird eine Laktatleistungskurve erstellt. Die individuelle anaerobe Schwelle (IANS) markiert den Anstieg des Blutlaktatspiegels ab einer kritischen Belastungsintensität. Sie gilt als gutes Maß der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit und ist Grundlage jeder Trainingssteuerung. Die maximale Laktatkonzentration lässt Rückschlüsse auf die Säuretoleranz zu. Die Laktatschwellenwerte sollten durch die Spiroergometrie abgesichert werden.

Spiroergometrie

Die Spiroergometrie ist eine Methode, bei der durch Messung der O₂-Einatmung und CO₂-Ausatmung über eine Atemmaske während sportlicher Betätigung, die körperliche Leistungsfähigkeit bestimmt wird.

Die Reaktionen von Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel können quantitativ und qualitativ erfasst werden: Die maximale Sauerstoffaufnahme (Maß für die Bruttoleistungsfähigkeit des Organismus), die aerobe Schwelle (Maß für die Ausdauerleistungsfähigkeit), die Herzfrequenz- und Atemreserve, der Sauerstoffpuls, der respiratorische Quotient (RQ).

Aus diesen Daten werden die Trainingsbereiche, die nur für Dich gelten, bestimmt.

Die Trainingsbereiche sind:

- Regeneration (50-60% max. Herzfrequenz HF)
- Grundlage 1 (60-70% max. HF)
- Grundlage 2 (70-80% max. HF)
- Kraftausdauer (70-85% max. HF)
- Entwicklung (80-90% max. HF)
- Spitzenbereich (90-98 % max. HF)

iris ohlig
heddesheimer straÙe 42 a
69493 hirschberg a.d. bergstr.
telefon 06201.4883580
iris@die-bergziegen.de

DIE BERGZIEGEN

mountainbiken
für frauen



Diese Werte dienen als Basis zur Trainingssteuerung. In welchen Bereichen Du Dich gezielt verbessern solltest, kannst Du über einen kritischen Selbsttest herausfinden.

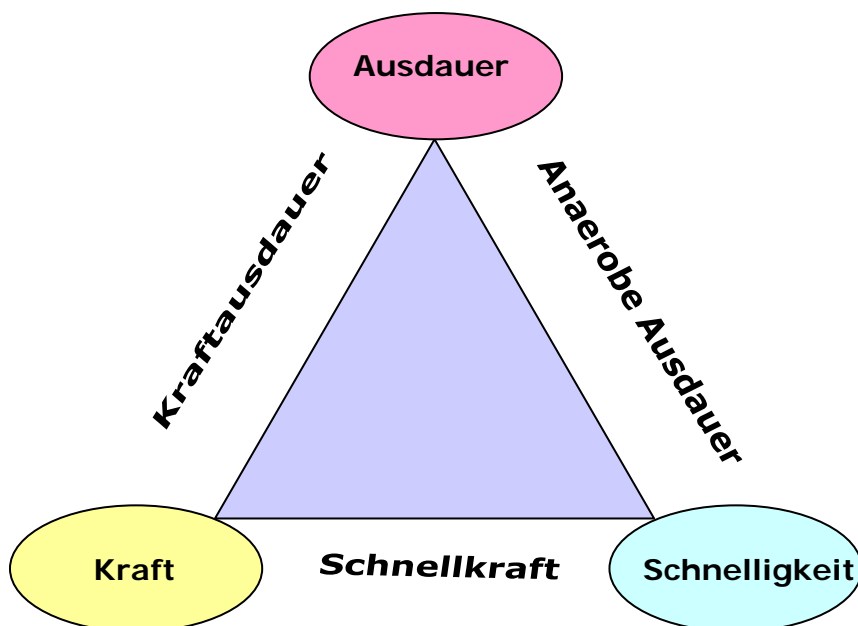
Selbsttest

Die richtige Mischung aus drei grundlegenden Fähigkeiten entscheidet im Sport über den Erfolg:

- **Ausdauer:** Fähigkeit, lange Zeit durchzuhalten
- **Kraft:** Fähigkeit, große Widerstände zu überwinden
- **Schnelligkeit:** Fähigkeit, die Bewegungen mit hohem Tempo zu absolvieren.

Im Radsport liegt ein Hauptaugenmerk auf der Ausdauer. Aber auch Kraft ist gefragt, um zügig Anstiege hoch zu kommen und auch Schnelligkeit, um nicht unterwegs einzuschlafen und auch mal einen Sprint hinzulegen. Hinterfrage Dich einmal kritisch, wo Deine Stärken liegen und wo Deine Schwächen. Kannst Du stundenlang endlose Kilometer fahren, ohne müde zu werden? Dann liegt Deine Stärke in der Ausdauer. Kannst Du mühelos ohne brennende Beine einen Anstieg hoch drücken? Dann hast Du wahrscheinlich viel Kraft. Du liebst Zwischensprints und bist meist schneller als andere unterwegs? Dann liegt eine Stärke in Deiner Schnelligkeit. Um Deine Leistungsfähigkeit insgesamt zu steigern, solltest Du im Training Deine Schwächen verbessern und Deine Stärken beibehalten. Ein beliebter Trainingsfehler liegt darin, häufig das zu trainieren, was man eh gut kann. Wenn Du viel Kraft und gute Kletterqualitäten hast, dann bist Du am liebsten in den Bergen unterwegs und vernachlässigst vielleicht Deine Grundlagenausdauer. Wenn Du eine gute Ausdauer hast und gerne gleichmäßig im flachen Gelände Kilometer abreißt, dann vernachlässigst Du vielleicht Deine Schnelligkeit und damit Spritzigkeit.

Es gibt darüber hinaus noch die erweiterten Leistungsfaktoren: Kraftausdauer, Anaerobe Ausdauer und die Schnellkraft:



Quelle: Friel (2009)

iris ohlig
heddesheimer straÙe 42 a
69493 hirschberg a.d. bergstr.
telefon 06201.4883580
iris@die-bergziegen.de

DIE BERGZIEGEN

mountainbiken
für frauen



Schau Dir auch Deine Ziele noch einmal genau an: Welche Fähigkeiten sind besonders gefragt? Wenn Du einen Alpencross fahren möchtest, dann solltest Du ein besonderes Augenmerk auf die Ausdauer und Kraftausdauer legen, während Schnelligkeit eine untergeordnete Rolle im Training spielen sollte. Wenn Du an kurzen Rennen teilnehmen möchtest, dann liegt ein Trainingsschwerpunkt auf der anaeroben Ausdauer und der Schnelligkeit. So bestimmst Du nun Deine Trainingsvorgaben.

3. Bestimme die Dir zur Verfügung stehende Zeit

Die Definition des Umfangs, den Du mit Radfahren, im Krafraum und mit ergänzenden Sportarten verbringen möchtest und kannst, ist von erheblicher Bedeutung für die Gestaltung Deines Trainingsplans. Bitte überlege sehr kritisch, wie viel Zeit Du aufbringen kannst. Bist Du in der Lage, neben Beruf und Familie in der Woche noch mehrere Stunden mit dem Sport zu verbringen? Schaffst Du es auf 5 Stunden oder gar auf 10 Stunden und mehr? Bleibe dabei realistisch, denn ein Trainingsplan, den Du nicht einhalten kannst, bringt nichts und frustriert bloÙ.

4. Gib Deinen Zielen Prioritäten

Bereits bei den Trainingsvorgaben hast Du Dir Deine Ziele noch einmal angeschaut, denn je nach Ziel sind unterschiedliche Fähigkeiten zu trainieren. Falls Du nun mehrere Ziele hast, die unterschiedliche Fähigkeiten erfordern, zum Beispiel eine Alpenüberquerung und die Teilnahme an einem kurzen Rennen, dann musst Du nun Prioritäten setzen. Wenn Dir Deine Alpenüberquerung wichtiger ist als das Rennen, dann gib ihr die höhere Priorität. Dann kannst Du das Rennen, falls es terminlich davor liegt, als verschärftes Training betrachten aber Deinen Trainingsschwerpunkt auf Kraftausdauer und Ausdauer legen. Alles auf einmal mit gleicher Intensität trainieren zu wollen, würde Dich überfordern.

5. Unterteile Dein Jahr in Trainingsphasen

Wenn nun feststeht, zu welcher Zeit im Jahr (Ziel mit der höchsten Priorität) Du in bester Form sein möchtest, kannst Du Deine Trainingsphasen bestimmen.

Das Trainingsjahr kann man in Anlehnung an Friel (2009) in folgende Phasen einteilen:

- **Übergang** (Regeneration nach absolviertem Wettkampf/Ereignis: 1-6 Wochen)
- **Vorbereitung** (Einstimmung auf das kommende Training, Ausdauergrundlagen: 3-4 Wochen)
- **Grundlagen** (Aufbau der Ausdauer und Kraftausdauer, Schnelligkeits- und Kraftgrundlagen: 8-12 Wochen)
- **Aufbau** (Steigerung der Intensität, Arbeit an persönlichen Schwächen: 6-8 Wochen)
- **Höchstleistung** (Festigung der guten Form, evtl. kleinere Rennen: 1-2 Wochen)
- **Wettkampf / Ereignis** (Erreichen des Ziels)

Nimm einen Jahreskalender, der in die einzelnen Wochen eingeteilt ist, und trage ausgehend von Deinem Ziel mit der höchsten Priorität nun zu diesem Datum

iris ohlig
heddesheimer straÙe 42 a
69493 hirschberg a.d. bergstr.
telefon 06201.4883580
iris@die-bergziegen.de

DIE BERGZIEGEN

mountainbiken
für frauen



„Wettkampf/Ereignis“ ein. Dann gehe rückwärts und trage zuvor 1-2 Wochen „Höchstleistung“ ein, anschließend zählst Du entsprechend der obigen Angaben weiter rückwärts, bist Du alle Phasen eingetragen hast.

Wenn Du terminlich später ein weiteres Ziel, mit hoher Priorität hast, dann markiere dieses nun ebenfalls mit „Wettkampf/Ereignis“ und weise wieder die 1-2 Wochen zuvor als Höchstleistungsphase aus. Anschließend zählst Du 3-4 Wochen für die Aufbauphase ab. Eine weitere Grundlagenphase ist nicht unbedingt erforderlich, es sei denn, Du hast das Gefühl, das dies gut für Dich ist. Auch wenn die Wochen und Phasen zwischen 2 Ereignissen nicht genau übereinstimmen, dann lege noch eine Grundlagenphase ein.

Nun hast Du die Trainingswochen definiert.

6. Bestimme die Wochentrainingsstunden

Die wöchentlichen Trainingsumfänge verlaufen über die Saison hinweg wellenförmig. Du steigert über drei Wochen den Umfang und reduzierst in der vierten Woche, dann steigert Du wieder über drei Wochen den Umfang und reduzierst in der vierten Woche usw. Dadurch beugst Du einem Übertraining vor und zwingst Deinen Körper, sich immer wieder anzupassen und dadurch insgesamt leistungsfähiger zu werden.

Die maximal mögliche Wochenstundenzahl hast Du Dir ja bereits überlegt.

Hier ein Beispiel für jemanden mit einer maximalen möglichen Wochenstundenzahl von 10 -11 Stunden (Quelle: Friel, 2009):

Vorbereitung: 5-6 Std./Wo

Grundlage 1: 1. Wo-7 Std./2. Wo-8,5 Std./3. Wo-9,5 Std./4. Wo-5 Std.

Grundlage 2: 1. Wo-7,5 Std./2. Wo-9 Std./3. Wo-10 Std./4. Wo-5 Std.

Grundlage 3: 1. Wo-8 Std./2. Wo- 9,5 Std./3. Wo-10,5 Std./4. Wo- 5 Std.

Aufbau 1: 1. Wo-9 Std./2. Wo-9 Std./3. Wo-9 Std./4. Wo-5 Std.

Aufbau 2: 1. Wo-8,5 Std./2. Wo-8,5 Std./3. Wo-8,5 Std./4. Wo-5 Std.

Höchstleistung: 1. Wo-7,5 Std/2. Wo-6 Std.

Wettkampf/Ereigniswoche: 5 Std. bis zum Ereignis

Wenn Du nun die Wochenstunden festgelegt hast, dann steht der Rahmentrainingsplan.

7. Umsetzung des Rahmenplans in einzelne Workouts

In Abstimmung mit Deinem geschäftlichen und privaten Terminkalender machst Du Dich dann am besten Woche für Woche daran, Deinen Trainingsplan mit einzelnen Workouts zu füllen. Was genau mache ich wann?

Dazu musst Du Dich in jeder Woche fragen: Wozu dient diese Einheit? Welches sind meine Schwächen, die ich verbessern will?

iris ohlig
heddesheimer straÙe 42 a
69493 hirschberg a.d. bergstr.
telefon 06201.4883580
iris@die-bergziegen.de

DIE BERGZIEGEN

mountainbiken
für frauen



Die **Vorbereitungsphase** dient der Ausdauer (Trainingsbereich Grundlage 1) und fällt üblicherweise in die Herbst- und Wintermonate. Du kannst als Abwechslung zum Radtraining auch Laufen, Walken oder Schwimmen oder im Fitnessstudio auf dem Indoorrad fahren.

In der **Grundlagenphase 1** wird ebenfalls schwerpunktmäßig die Grundlagenausdauer trainiert und Du solltest von den Ausgleichssportarten langsam aufs Rad oder Indoorrad/Rolle überwechseln. Du bewegst Dich dabei schwerpunktmäßig im Herzfrequenzbereich Grundlage 1.

In den Wochen der **Grundlage 2** steigert Du das Training um Einheiten zur Kraft, Schnelligkeit und Kraftausdauer, während sich das Grundlagentraining im Herzfrequenzbereich Grundlage 1 und Grundlage 2 bewegt. Beachte nun auch Deine Schwächen, die Du trainieren willst bzw. die Fähigkeiten, die Du zur Erreichung Deiner Ziele brauchst.

In der Phase **Grundlage 3** trainierst Du wie in Phase Grundlage 2, erhöhst aber die Trainingsumfänge.

Für jede Woche in der **Aufbauphase 1** planst Du Ausdauer und Kräfteinheiten ein und trainierst gezielt an Deinen Schwächen. (Trainingsbereiche Grundlage 2 und Kraftausdauer)

In der **Aufbauphase 2** erweiterst Du Aufbauphase 1 um Kräfteinheiten und anaerobe Ausdauer. (zusätzl. Trainingsbereiche Entwicklung und Spitzenbereich)

In der **Höchstleistungsphase** erhältst Du die Dir erworbene Fitness und trainierst im Schwerpunkt Kraftausdauer und Deine größte Schwäche.

Dann bist Du fit für Deinen **Wettkampf** oder Dein besonderes **Ereignis** (z.B. Alpenüberquerung).

Danach **Regenerationszeit** nicht vergessen!

Fazit:

Die Erstellung eines Trainingsplans ist eine echte Kunst und bedarf vieler Überlegungen. Ein sachgerechter Trainingsplan ist **immer individuell** und nie übertragbar. Trainingspläne aus Radsport-Magazinen sind mit großer Vorsicht zu genießen. Was für den einen reizlos ist, kann für den nächsten schon zum Übertraining führen. Deshalb plane immer sehr sorgfältig nach Deinen eigenen Möglichkeiten. Selbstverständlich helfen wir Dir gern bei der Erstellung Deines individuellen Trainingsplans und der Konkretisierung der einzelnen Workouts. Wir unterstützen Dich bei Fragen wie: wann ist eine Intervalltrainingseinheit sinnvoll, wann gezieltes Krafttraining etc.

Wer sich selbst näher mit diesem Thema auseinandersetzen möchte, dem sei die folgende Literatur empfohlen: Friel, Joe (2009). Die Trainingsbibel für Radsportler. Bielefeld: Covadonga Verlag