

EXTRA-HEFT: FITNESS UND TRAINING

FIT IN DIE SAISON

**bike
SPECIAL**

**DIE OPTIMALE
VORBEREITUNG**

FÜR ALLE

TOURENBIKER

ALPENÜBERQUERER

MARATHONFAHRER

ETAPPENRENNEN





Das Schönste beim Biken: Aus eigener Kraft auf den Gipfel und wieder hinunter!

INTRO

2

DIE BIKE-SAISON STEHT BEVOR und Sie sind noch nicht bereit dafür? Dann wird es höchste Zeit. „Der Rennfahrer wird im Winter gemacht“, lautet eine alte Radsportregel. Klar, das gilt besonders für Lizenzrennfahrer und Hobby-Racer mit hohen Zielen. Aber auch wer es nicht ganz so ernst nimmt mit Trainingsplanung, Pulskurven und Laktatwerten, profitiert von einem frühen Start in die Saison. Deshalb bieten wir Ihnen hier Trainingstipps und -vorschläge für drei Leistungsgruppen - Sie müssen sich nur selbst einordnen - und dann in den Sattel schwingen!

INHALT

INTRO	2-3
GRUNDLAGEN, PLANUNG, DURCHFÜHRUNG	4-7
FITNESS FÜR TOURENBIKER	8-9
TRAINING FÜR ALPENÜBERQUERER	10-11
PROGRAMM FÜR MARATHONFAHRER	12-13
SPEZIALTIPPS FÜR ETAPPENRENNEN	14-15

IMPRESSUM

BIKE Trainings-Special ist ein Extraheft von BIKE - Europas größtes Mountainbike Magazin

Chefredakteur

Josh Welz
Redaktion

Christoph Listmann, Erik Becker

Grafik

Dagmar Dörpholz

Bildredaktion

Georg Grieshaber

Fotos

F. Faltermaier, M. Reusse, S. Repke,

M. Greber, M. Rotter, W. Watzke, M.

Toniolo, M. Müller, D. Simon,

jump, vor-zeichen

Schlussredaktion

Barbara Merz-Weigandt

BIKE-Redaktion

Steinerstraße 15

81369 München

e-Mail:

bikemag@bike-magazin.de

Internet:

www.bike-magazin.de

IHR START INS JAHR

Der perfekte Fitnessplaner für die Saison In diesem Heft finden Sie die Anleitung für drei Leistungsklassen inklusive Drei-Monats-Trainingsplan.

Das Wechselspiel aus Anstieg und Abfahrt, der Nervenkitzel in technischen Passagen, das Bewältigen von steilen Bergen, das Ziel in Sichtweite bei einem Rennen, das wohlige, erschöpfte Gefühl im Körper nach einer Tour - diese abwechslungsreiche Gefühls- und Erlebniswelt macht Mountainbiken so besonders. Der Bike-Sport hat sich in die unterschiedlichsten Bereiche aufgefächert. Jeder hat seine eigene Definition von einem gelungenen Tag im Sattel. Und doch vereint die meisten Biker der Wunsch nach Fitness, der Wunsch, souverän zu klettern und Herausforderungen zu meistern. Dazu braucht man neben Fleiß und etwas Zeit auch eine fundierte Anleitung. Zehn Jahre, heißt es, braucht ein ambitionierter Biker, bis er bei Rennen auf internationalem Niveau mithalten kann. Denn Biken ist Ausdauersport, und diese Anpassungsvorgänge im Körper dauern ihre Zeit. Selbst wer die Grundregeln

der Trainingswissenschaft beherrscht und befolgt, braucht Zeit, bis er seinen optimalen Weg gefunden und aus Fehlern gelernt hat. Dabei lernt man nie aus. Das Grundprinzip des Ausdauertrainings gleicht einer Pyramide. Ruhiges Grundlagentraining (GA1) bildet die breite Basis. Danach erhöht man das Tempo (GA2) und baut Kraftausdauer auf (K3). Mit Intervalltraining im Entwicklungsbereich (EB) erhöht man die Laktat-Toleranz, mit Spitzenbereichstraining (SB) simuliert man die Wettkampfbelastung. Je nach persönlichem Anspruch und Saisonziel benötigt man den einen Bereich mehr oder weniger. Wer hoch hinaus will, beispielsweise als Amateurrennfahrer (15-30 Stunden Training pro Woche), braucht eine breiter angelegte Grundlagen-Basis als ein Tourenbiker (4-6 Stunden pro Woche). 80 Prozent fährt der Rennfahrer übers Jahr gesehen im GA-Bereich, die restliche Zeit setzt sich aus

Tempotraining, Intervallen und Wettkämpfen zusammen. Logisch: Beim Marathon hat der Racer die Platzierung im Auge. Beim Tourenbiker (ca. 50 Prozent Grundlagen) steht der Spaß an erster Stelle und bei der gelegentlichen Teilnahme am Marathon eher das Finishen im Vordergrund. Weil es keine allgemeingültigen Pläne für so unterschiedliche Anforderungen gibt, haben wir dieses Trainings-Special auf drei Leistungsklassen zugeschnitten. Wir nennen Sie: Tourenbiker, ▶

3



ERIK BECKER, Profitrainer, mehrfacher Transalp-Finisher

„ICH WEISS SELBST, WIE SCHWER ES IST, JOB, ALLTAG UND TRAINING ZU

VERKNÜPFEN. CHECKEN SIE IHRE VERFÜGBARE ZEIT - WIR LIEFERN IHNEN DAS PASSENDE TRAININGSPROGRAMM!“



Biken ist kein Sport für Einsiedler. Mit Freunden macht es am meisten Spaß.

SO STARTEN SIE

- 1 ZIELE DEFINIEREN** Überlegen Sie sich vor dem Start ins Training: Was möchte ich erreichen, mit welcher Motivation gehe ich in die Saison?
- 2 ZEITBUDGET FESTLEGEN** Kalkulieren Sie realistisch, wie viel Zeit Sie für den Sport aufbringen können und legen Sie fixe Trainingstermine fest.
- 3 FLEXIBEL HANDELN** Seien Sie vorbereitet, dass sich Training nicht hundertprozentig planen lässt (z. B. Krankheit oder schlechtes Wetter).
- 4 FAZIT ZIEHEN** Machen Sie unter jede Woche/Monat/Trainingsphase einen Strich und überlegen Sie, was Sie optimieren können.
- 5 PAUSEN GENIEßEN** Setzen Sie sich durch den Sport nicht unter Stress!