

VON RENNEN ZU RENNEN

TRAININGSTIPPS: DIE FORM HALTEN

Wettkämpfe sind ein gutes und effizientes Training. Doch die Form holt man sich dazwischen. Zwischen Erholung und Belastung ist es ein schmaler Grat. Stefan Kirchmair gibt Tipps.

Text Stefan Kirchmair Bilder Dia Somogyi



MO. 13.06.16 / RUHETAG: Dehnen, Massage, Complex

DI. 14.06.16 / GRUNDLAGE: 1h GA1, darin 8x6 sec Sprints

MI. 15.06.16 / GRUNDLAGE: 1,5h GA1, darin 5x3 min im EB

DO. 16.06.16 / GRUNDLAGE: 2h Grundlagen-Ausfahrt

FR. 17.06.16 / VORBELASTUNG: mit 4-5 Sprints à 10sec

SA. 18.06.16 / RENNEN: z.B. Villach Alpe Adria

SO. 19.06.16 / RENNEN: z.B. Kaunertaler Gletscher

MO. 20.06.16 / RUHETAG: Dehnen, Massage, Complex

DI. 21.06.16 / GRUNDLAGE: 1,5h GA1 & 2 Trittfrequenzpyramide

MI. 22.06.16 / GRUNDLAGE: 1,5h GA1 darin 3 Serien Sprints 8x6 sec

DO. 23.06.16 / GRUNDLAGE: 2h GA1 variierende Trittfrequenz

FR. 24.06.16 / RUHETAG: Dehnen, Massage, Complex

SA. 25.06.16 / VORBELASTUNG: mit 3x1 Minute im EB/SB

So. 26.06.16 / RENNEN: z.B. Mondsee RM oder Dreiländer Giro

Die Radsaison ist in vollem Gange. Als ambitionierter Fahrer hat man die Wahl: Radmarathons, Rad-Touristik-Fahrten (RTF), Bergsprints, Zeitfahren, Kriterien findet man an jedem Wochenende. Solide Fortschritte erfordern aber viel Erfahrung und Disziplin.

Egal ob man von Lizenz-Rennen, RTFs oder schlichtweg längeren Ausfahrten spricht, es dreht sich alles um dasselbe: Belastung und Erholung. Am Wochenende hat man in der Regel die Zeit und Gelegenheit für längere Ausfahrten oder Wettkämpfe. Dazwischen nützt man die wenige Zeit zur Regeneration und um wieder fit für die nächste Belastung zu sein. Wer zu viel fährt, fühlt sich schnell müde und schlapp – und riskiert, ins Übertraining zu kommen. Wer zu wenig trainiert, kommt aus dem Tritt und wird am Ende langsamer statt schneller.

“ES GEHT DARUM, DIE REIZE ZUM RICHTIGEN ZEITPUNKT ZU SETZEN.”

Die richtige Balance finden

Die richtige Balance ist gefragt. Dabei gilt es einige Grundprinzipien der Trainingslehre zu beachten, zum Beispiel das Prinzip der Superkompensation. Nach einer Belastung ist man zunächst müde, man erholt sich relativ schnell wieder und verbessert nach vollständiger Erholung sein Ausgangsniveau. Verstreicht viel Zeit ohne neuen Reiz, fällt man wieder aufs Ausgangsniveau zurück, im schlimmsten Fall sogar darunter. Es geht also darum, die Reize zum richtigen Zeitpunkt zu setzen, ohne sich dabei in den Keller zu trainieren oder den Körper zu unterfordern. Wie lange die Superkompensation dauert, ist abhängig von vielen Faktoren. Eine Pauschalanleitung für Sportler gibt es nicht.

Ein weiteres Trainingsprinzip ist die Steigerung des Umfangs beziehungsweise der Intensität von Tag zu Tag. Sein Training in Blöcken zu gestalten ergibt daher Sinn. Man erzielt schnellere und stabilere Fortschritte als mit lose verteilten Trainingsreizen. Hier spielt wieder die Superkompensation mit hinein, ob es am besten 2er-, 3er- oder gar 4er-Blöcke sein können. Das hängt stark vom Sportler und noch mehr vom Inhalt und der Intensität der einzelnen Einheiten ab. Auch die Erholungsphase zwischen den Blöcken oder Wettkämpfen kann unterschiedlich lang sein. Nach harten Rennen oder Trainingsabschnitten ergeben zwei Ruhetage durchaus Sinn. In der Regel reicht aber ein Tag Erholung, um danach wieder weiter zu trainieren.

Abwechslungsreiche Reize setzen

Das bedeutet aber nicht, sich jeden Tag das Standardprogramm in die Beine zu fahren und gelegentlich einen Ruhetag einzuhalten. Besonders bei hoher Wettkampfdichte holt man durch die richtigen Einheiten unter der Woche erst das Maximum aus dem Training heraus. Umfang spielt nicht die entscheidende Rolle. Dieses Fundament sollte schon vorher gelegt werden. Wichtig ist es, spritzig und gut erholt für die nächste Belastung zu sein. Dabei abwechslungsreiche Reize zu setzen ist eine Grundvoraussetzung. Andernfalls verfällt man in Monotonie oder fährt zu viel Umfang. //



Stefan Kirchmair gewann zweimal den Ötztaler Radmarathon. Seine Bestzeit beträgt 7:00:12 Stunden. Der 27-Jährige ist amtierender österreichischer Staatsmeister im Radmarathon und Haute-Route-Pyrénées-Gesamtsieger. Nach einer schweren Verletzung im Vorjahr lässt er es heuer etwas ruhiger angehen: "Ich genieße jeden Kilometer auf dem Rad. Meine Ausbildung zum Erwerb der A-Trainer-Lizenz und dann meine Trainertätigkeit stelle ich klar in den Fokus."

www.kirchmair-cycling.com

MO. 27.06.16 / RUHETAG: Dehnen, Massage, Complex

DI. 28.06.16 / GRUNDLAGE: 1,5h GA1, darin 2 Serien Sprints 8x6 sec

MI. 29.06.16 / GRUNDLAGE: 1,5h GA1, darin 4x4 min im EB

DO. 30.06.16 / GRUNDLAGE: 2h locker

FR. 01.07.16 / ANREISE / RUHETAG

SA. 02.07.16 / VORBELASTUNG mit 3x1 min im EB/SB

SO. 03.07.16 / RENNEN: z.B. Maratona Dolomites

MO. 04.07.16 / RUHETAG: Dehnen, Massage, Complex

DI. 05.07.16 / AKTIVE ERHOLUNG

MI. 06.07.16 / GRUNDLAGE: 1h GA1 darin 8x6 sec Sprints

DO. 07.07.16 / GRUNDLAGE: 1,5h GA1 darin 2 Serien Sprints 8x6 sec

FR. 08.07.16 / ANREISE / RUHETAG

SA. 09.07.16 / VORBELASTUNG: 3x1 min im EB/SB

So. 10.07.16 / RENNEN: z.B. Tannheimer Radmarathon

BH
BHBIKES.COM

