

PLÄNE SCHMIEDEN

Die Saison ist vorbei. Aber die Gedanken kreisen bereits um die nächsten Abenteuer und Ziele. Der Radmarathon-Spezialist und Trainer Stefan Kirchmair gibt Tipps, wie man seine Planung optimiert.

Text Stefan Kirchmair Bilder Martin Höller



Kaum ist die Saison zu Ende, denken viele schon an die Ziele im nächsten Jahr. Um Ihnen eine kleine Hilfestellung zu geben, gehe ich diesmal auf die Saisonplanung, auch Periodisierung genannt, ein. Dabei geht es um ein Grundgerüst von groben Saisonzielen, Urlaubszeiten und allem, das vorab planbar ist.

Je nach dem Trainingszustand und den Ambitionen des Sportlers können ein oder zwei Jahreshöhepunkte definiert werden, auf die man die Vorbereitung auslegt und optimiert. Es geht darum, genau zum Zeitpunkt die-

ses Wettkampfs die maximale Performance abrufen zu können – nicht eine Woche davor oder danach. Von den Hauptzielen sind auch die Vorbereitungswettkämpfe und Trainingslager abhängig. Oft ist es sinnvoll, die Strecke vorher abzufahren oder ganz spezielle Trainingseinheiten zu erarbeiten – immer abhängig von den Besonderheiten des Rennens oder Radmarathons.

Eine Saisonplanung ist eine einmalige Geschichte, die ich jedem Sportler empfehle. Sie gibt extrem viel Struktur – und hilft dabei, sich seiner Ziele bewusst zu werden und diese realistisch zu setzen. Egal ob ein Wettkampf, eine

Leistungsverbesserung, Fithalten oder Abnehmen diese Ziele sind. Eine Din-A3-Seite zeigt das ganze Jahr in einer Übersicht und kann schön eingerahmt im Trainingsraum oder wo auch immer aufgehängt werden. Für meine Athleten ist diese Planung die Grundlage für eine laufende Trainingsbetreuung. Bei Jahrestrainingsplanungen ist sie inklusive.

Das Gerüst bauen

Auf was ist nun bei so einer Grobplanung zu achten? Wichtig sind alle bereits bekannten Termine – egal ob beruflicher, familiärer oder sportlicher Natur – sowie die konkret ins Auge gefassten Ziel oder Wettkämpfe. Aus diesen ergibt sich bereits ein Gerüst, in das man mit etwas Erfahrung die Trainingslager oder Schwerpunkte, Vorbereitungswettkämpfe und Erholungspausen ergänzt, um schlussendlich auch auf die wöchentlichen Trainingsumfänge zu kommen. Dazu ist natürlich schon etwas Erfahrung nötig. Um das selbst gut hinzubekommen, sollte man seinen Körper schon sehr gut kennen und vor allem auch den Wettkampf, den man als Ziel ins Auge gefasst hat. Muss man zudem die richtigen Vorbereitungswettkämpfe und Trainingsdestinationen noch ausfindig machen, dann kann das viel Recherche-Zeit in Anspruch nehmen. Ich selbst gestalte mein Jahresprogramm nach den gängigen Saisonzielen wie der Transalp, dem Ötztaler oder der Haute Route – um nur einige wichtige Wettkämpfe zu nennen. Einen Überblick über Training und Wettkämpfe liefert meine Seite: www.kirchmair-cycling.com sowie meine Facebookseite. //



Das Grundgerüst der Planung

- Wann starte ich in die Vorbereitung?
- Sind längere Unterbrechungen vorherzusehen (Beruf, Urlaub, Hochzeit)?
- Definition von Zwischenzielen (Leistungsdiagnostik, Vorbereitungswettkampf)
- Trainingslager (im Frühjahr & etwa 3–4 Wochen vor dem Hauptwettkampf)
- Ziel definieren (Platzierung/Zeit, Leistungsverbesserung, Wohlbefinden)
- Planung mithilfe eines Kalenders (startend im Herbst/Winter 2016, endend im Herbst 2017) darstellen
- Trainingsaufbau über Meso- und Mikrozyklen definieren. Auf drei steigende Trainingswochen folgt in der Regel eine Entlastungswoche (siehe Seiten 78–83).

Trainingsplan

Mo	10.10.16	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage
Di	11.10.16	RAD	1h lockere Ausfahrt
Mi	12.10.16	RAD	1h GA1 darin 8 x 6sec Sprints
Do	13.10.16	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage
Fr	14.10.16	RAD	1h GA2 - Tempowechsel
Sa	15.10.16	MTB/Cross	2h MTB Fahrtechnik
So	16.10.16	Ausgleich	Wanderung, Bergtour

Mo	17.10.16	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage
Di	18.10.16	RAD	1,5h GA1 darin 5 x 3min EB
Mi	19.10.16	RAD	1,5h GA1 darin 8 x 3min EB
Do	20.10.16	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage
Fr	21.10.16	RAD	1h GA1 darin 8 x 6sec Sprints
Sa	22.10.16	RAD	2,5h Grundlagen - Genuss
So	23.10.16	MTB/Cross	3h MTB Fahrtechnik

Mo	24.10.16	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage
Di	25.10.16	RAD	1,5h GA1 darin 4 x 4min EB
Mi	26.10.16	RAD	1,5h GA1 darin 2 x 4 x 4min EB
Do	27.10.16	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage
Fr	28.10.16	RAD	1,5h GA2 - Tempowechsel
Sa	29.10.16	RAD	2,5h Grundlagen - Genuss
So	30.10.16	RAD	3h Grundlagen - Genuss

Mo	31.10.16	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage
Di	01.11.16	RAD	1h HIT 10/10 3 x 4min
Mi	02.11.16	RAD	1h HIT 10/20 3 x 5min
Do	03.11.16	Ausgleich	Stabis, Blackroll
Fr	04.11.16	RAD	1h GA1 darin 8 x 6sec Sprints
Sa	05.11.16	RAD	2h Tempowechsel G1/G2
So	06.11.16	Ausgleich	Wanderung, Bergtour