

FIT INS FRÜHJAHR



Text: Stefan Kirchmair Foto: Imst Tourismus / Franz Oss

Es gibt viele Möglichkeiten, fit durch den Winter zu kommen. Auch wer faul war, kann noch vor dem Frühjahr wieder in Form kommen. Radmarathon-Experte Stefan Kirchmair gibt Tipps für diese Zeit – und für ein optimales Trainingslager.

Eine gute Saison braucht eine gute Vorbereitung. Und eine gute Vorbereitung kann durch ein Trainingslager perfektioniert werden. Oder eine schlechte zumindest einigermaßen gerettet werden. Egal, welche Ziele man für den Sommer hat – ob das eine Top-100-Platzierung bei einem großen Alpen-Radmarathon, das erste Jedermann-Rennen oder schlicht die verbesserte Fitness ist. Es muss auch kein aufwendiges Trainingslager im Süden sein. Man kann auch Zuhause einfach für sich eine intensivere Sportphase einlegen, je nach dem Zeit- und finanziellen Budget. Was gilt es zu beachten, um für eine solche Phase fit zu sein? Auch wenn man im Winter nicht allzu fleißig war, ist es doch ratsam, nicht völlig unvorbereitet zu einem Trainingslager aufzubrechen. Denn zum einen wird eine schnell aufgebaute Grundlage auch wieder schneller verloren als eine kontinuierlich aufgebaute. Zum anderen schlagen sich die dann ungewohnten langen Ausfahrten oft auf Rücken, Sehnenansätze oder Gelenke nieder. Die

wichtigste Präventionsmaßnahme dagegen ist einfach: ein regelmäßiges Stabilisations-Training, vor allem für die Körpermitte. Das dauert nur ein paar Minuten und bringt unheimlich viel – auch für ein effizienteres Radfahren.

Trainieren wie die Profis

Das Trainingslager ist auch immer ein guter Motivationssponder, sich im Winter doch auf den ungeliebten Rollentrainer zu setzen, aufs Mountainbike oder Joggen zu gehen. Auch beim Thema Grundkondition ist schon ein relativ geringer Aufwand ausreichend, um dann im Trainingslager oder generell im frühen Frühjahr recht einfach „ins Rollen zu kommen“. Mit wöchentlich zwei Stunden auf der Rolle, den richtigen Trainingsinhalten, etwas Kraft- und Stabi-Training kommt man schon sehr weit. Will man im ersten Trainingslager schon sehr große Umfänge oder gar Intervalle fahren können, muss man in der Regel in den Wochen zuvor etwas mehr Zeit investieren.

Demnach ist für die meisten Hobbysportler im Trainingslager zunächst vor allem eines angesagt: Zurückhaltung. Oft wird an den ersten Tagen schon weit über den Möglichkeiten gefahren. Was sich im Normalfall später rächt. Was man auch bedenken sollte: Gerade bei Mieträdern besteht die Gefahr, eine etwas andere Sitzposition fahren zu müssen. Wird der Körper dann auch noch mit ungewohnt langen und harten Belastungen konfrontiert, reagiert er in nicht wenigen Fällen mit Überlastungssymptomen, etwa der Kniegelenke oder des Rückens. Die meisten Profis trainieren in Dreier- oder Viererblocks, das heißt man steigert seine Umfänge oder Intensitäten an drei beziehungsweise vier Tagen nacheinander – dann folgt ein Ruhetag. Dann der nächste Block. Dieses Zusammenspiel aus Belastung und Erholung ist es, was über den Trainingserfolg entscheidet.

Trainingstipps:

1. Wichtig ist sich von Tag zu Tag zu steigern – und, noch wichtiger: An Ruhetage, an denen man sich erholt, zu denken. Denn die große Gefahr eines Trainingslagers lautet: Übertraining. Man trainiert viel und hart, wird aber schwächer statt stärker – weil der Körper überlastet ist und sich nicht an die Trainingsreize anpassen kann.

2. Statt eine Stunde länger auf dem Rad zu sitzen und jeden Tag einer bestimmten Kilometervorgabe hinterher zu strampeln, empfiehlt es sich auch, morgens und/oder nach der Ausfahrt Dehn- und Stabi-Übungen zu machen. Schließlich ist es kein Geheimnis, dass auch die Profis in der Vorbereitung nicht mehr auf stundenlange Ausfahrten mit „leeren Kilometern“ setzen, sondern viel mehr Wert auf Qualität statt Quantität legen – und viel Zeit auf der Turnmatte mit Stabi- und Coretraining verbringen.

3. Nach der Einroll- und Grundlagenphase kann dann nach und nach der intensive Teil des Trainings ausgebaut werden. Mit gezielten Intervallen in den eigenen individuellen Trainingszonen.

4. Das Thema Ernährung: Wer bewusst seine Fettverbrennung verbessern will, sollte am Frühstücksbüffet nicht hemmungslos zuschlagen. „Leere“ Kalorien wie in Weißbrot oder Cornflakes sollte man im Idealfall vermeiden oder minimieren.



Foto: Sportgraf

TRAININGSPLAN

PACKLISTE FÜR DIE TOUR

Geld, Handy, Landkarte (falls man kein GPS hat), Ersatzschlauch, Pumpe, Riegel, Banane oder Gels, Bekleidung für Abfahrten, in der Regel eine Windweste oder Regenjacke und eventuell Arm- oder Beinlinge.

Mo	13.02.17	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage
Di	14.02.17	Ausgleich	1 h Stabis, Athletik, Dehnen
Mi	15.02.17	Kraft	Zirkel – 3 Serien á 2 x 8 WH
Do	16.02.17	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage
Fr	17.02.17	Spinning	1 h mit 5 x 3 min EB
Sa	18.02.17	MTB/Cross	2 h MTB Fahrtechnik
So	19.02.17	Ausgleich	2 h Schi(roller), Wandern mit Stöcken

Mo	20.02.17	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage
Di	21.02.17	Ausgleich	1 h Cardio Geräte, Stabis
Mi	22.02.17	Kraft	Zirkel – 3 Serien á 3 x 10 WH
Do	23.02.17	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage
Fr	24.02.17	Spinning	1 h mit 5 x 4 min EB
Sa	25.02.17	Ausgleich	2 h Schi(roller), Wandern mit Stöcken
So	26.02.17	RAD	3 h Grundlagen – Genuss

Mo	27.02.17	Ausgleich	Stabis, Blackroll
Di	28.02.17	Ausgleich	1 h Stabis, Athletik, Dehnen
Mi	01.03.17	Kraft	Zirkel – 3 Serien á 2 x 12 WH
Do	02.03.17	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage
Fr	03.03.17	Spinning	1,5 h mit 2 x 4 x 3 min EB
Sa	04.03.17	RAD	2,5 h Grundlagen – Genuss
So	05.03.17	MTB/Cross	3 h MTB Fahrtechnik

Mo	06.03.17	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage
Di	07.03.17	Kraft	1 h Cardio Geräte, Stabis
Mi	08.03.17	Kraft	Zirkel – 2 Serien á 2 x 12 WH
Do	09.03.17	Ausgleich	Stabis, Blackroll
Fr	10.03.17	Spinning	1 h Tempowechsel
Sa	11.03.17	MTB/Cross	2 h MTB Fahrtechnik
So	12.03.17	Ausgleich	2 h Schi(roller), Wandern mit Stöcken

Mo	13.03.17	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage
Di	14.03.17	Kraft	1 h Cardio Geräte, Stabis
Mi	15.03.17	Kraft	Zirkel – 3 Serien á 1 2 x 8 WH
Do	16.03.17	Ausgleich	Stabis, Blackroll
Fr	17.03.17	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage
Sa	18.03.17	RAD	Einrollen Trainingslager Mallorca
So	19.03.17	RAD	Mallorca – 4 h Grundlage

Der Zirkel wird je nach Bedürfnissen des Sportlers angepasst und kann im Studio an Geräten oder Zuhause mit definiertem Übungsablauf durchgeführt werden.

Stefan Kirchmair hat zweimal den Öztaler Radmarathon gewonnen. Er ist Radtrainer und fast das ganze Frühjahr 2017 auf der Radsporthalbinsel Mallorca anzutreffen. Ab dem 18. März wird dort sein Trainingslager in Zusammenarbeit mit Vamos24 in Alcudia stattfinden.