

SCHNELLER WERDEN

Grundlagentraining – das muss nicht nur lang und ruhig sein. Es geht auch intensiver, abwechslungsreicher. Der Trainer und Radmarathon-Experte Stefan Kirchmair gibt Tipps.

Text: Stefan Kirchmair Fotos: Kirchmair Cycling



Sehr oft hört man Diskussionen zum Radtraining, in denen es um „Grundlage“ oder „Intervalle“ geht. Doch es gibt auch einen großen Zwischenbereich: die sogenannte Grundlagenausdauer zwei (kurz: GA2). Aber: Die Bedeutung dieses Trainingsbereichs hat in den vergangenen Jahren immer weiter abgenommen. In der modernen Trainingssteuerung wird er sogar von vielen gemieden. Viele Sportler wenden das GA2-Training in der Dauerperiode an. Das ist falsch und kann sich bei einem zu großen Anteil an der Gesamttrainingsdauer sogar negativ auf die sportliche Leistungsfähigkeit auswirken. Es ist der berühmte, aber extrem häufig gemachte Fehler des Viel-hilft-viel-Denkens. Eine höhere Herzfrequenz und mehr Druck auf dem Pedal ergeben einen höheren Trainingseffekt – so denken viele. Und das ist fatal. Denn so werden die Anpassungen des Körpers an das individuell richtige Grundlagentraining erschwert oder sogar verhindert. Im Negativfall kommt man in das berühmte Übertraining – und wird trotz des Trainings schwächer statt stärker. Die Grundlagen: Der GA2-Bereich liegt zwischen dem GA1-Bereich und dem Schwellen- oder Entwicklungsbereich. Er wird mit circa 70 bis 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz angegeben. In der Literatur wird er oft auch „Tempo-Bereich“ genannt. In meinem Trainingskonzept kommt die Methode in der Wettkampfvorbereitungsphase und zum Heranführen an höhere Trainingsbereiche zur Anwendung – aber nicht als Dauerperiode für eine mehrstündige Trainingseinheit. Selbst im Winter auf dem Spinningrad oder Ergometer bietet das GA2-Training eine will-

kommene Abwechslung. Genauso gut ist es als Fahrtenspiel im hügeligen Gelände, bei Gruppenausfahrten, um die Gruppe zu halten oder als Intervallmethode mit einer Belastungszeit von fünf bis zehn Minuten einsetzbar. Aber: Der GA2-Bereich ist auf dem Rad nicht ganz einfach zu finden. Wer im Flachen etwas zügiger fährt – je nach Trainingszustand und Wetterverhältnissen sind dies in der Regel zwischen 30 und 35 Kilometer pro Stunde – der absolviert bereits unbewusst GA2-Training. Geht es leicht bergan oder herrscht Gegenwind, gilt es seine Geschwindigkeit deutlich zu drosseln, um im normalen Grundlagentraining eben nicht im GA2-Bereich zu landen.

Der optimale Umfang

Das GA2-Training findet im Optimalfall bei einer Laktatkonzentration von zwei Millimol statt. Während man sich beim GA1-Training noch locker plaudernd mit dem Trainingspartner unterhalten kann, sollte das naturgemäß im GA2-Bereich deutlich schwerer fallen. Für Sportler, die alleine auf dem Rad unterwegs sind, ist der Bereich ohne Wattmeter und Herzfrequenzmesser schwieriger zu finden. Für viele zählt die Durchschnittsgeschwindigkeit von 30 Kilometern pro Stunde deutlich mehr als ein effektives Training im GA1-Bereich. Dies ist einer der häufigsten Fehler, den nicht nur Rennradeinsteiger, sondern selbst erfahrene Athleten begehen. Allen Sportlern, die bei mir eine Trainingsplanung beginnen, rate ich GA1 nicht mit GA2 zu verwechseln. Wer GA2 in der Dauerperiode anwendet, wird dauerhaft eher

an Leistung verlieren, statt besser und damit schneller zu werden. Man trainiert sich sprichwörtlich „in den Keller“. Bei häufigem Training im GA2-Bereich produziert der Körper dauerhaft mehr Laktat und übersäuert. Der Körper versucht das Blut in einem sehr engen PH-Korridor zu halten. Die Übersäuerung sorgt für den Leistungsabfall.

Irrglauben

Dabei ist das Training im GA2-Bereich selbst nicht schädlich. Es kommt auf die richtige Dosis an. Besonders interessant und hilfreich für die Bewusstseinsbildung ist die Auswertung einer Spiroergometrie – also eines Leistungstests mit einer Atemgas-Analyse. Der Übergang von GA1 zum GA2 lässt sich damit individuell bestimmen. Dabei wird deutlich, dass im GA1 prozentual viel mehr Fette verstoffwechselt werden als im GA2, bei dem die Kohlenhydratverbrennung den Hauptanteil der Energiebereitstellung ausmacht. Intensives GA2-Training in der Dauermethode leert die Glykogenspeicher verhältnismäßig schnell. Viele Sportler haben nach einem Training mit großem GA2-Anteil Heißhunger und schlittern damit ins Debakel: Die verbrannten Kalorien werden durch Kohlenhydrate um ein Vielfaches ersetzt und legen sich dort an, wo man sie nicht haben will.

Meine Skepsis gegenüber dem GA2-Training rührt daher, dass viele Sportler bereits seit Jahren mit regelmäßiger Häufigkeit in diesem Bereich trainieren und damit keine Anpassungsfähigkeit mehr vorhanden ist. Nur durch neue Reize wird sich der Sportler verbessern und zwar in viel höherem Maße als in dem Trott, den er ohnehin schon gewohnt ist. Deshalb zitiere ich an dieser Stelle wieder die kurze aber simple Floskel „lang und locker“ oder „kurz und hart“. Also entweder konsequentes Training im GA1-Bereich für längere Trainingseinheiten oder Intervalle im Schwellen- und Entwicklungsbereich mit lohnenden Pausen. Leider fällt es den „GA2-Patienten“ oft schwer, Intervalltraining im Entwicklungsbereich korrekt durchzuführen. Ihre Muskulatur ist zu träge, übersäuert und verkürzt. Die Sportler sind zu müde, um überhaupt in den Entwicklungsbereich (EB) zu kommen.

Besonders bei älteren Fahrern, die schon jahrelang viel im GA2 trainiert haben, ist es mühsam, ein Bewusstsein für den vorhandenen Irrglauben zu vermitteln. Manche sind „unbelehrbar“ oder springen sogar ab, weil das Training in ihren Augen zu „fad“ beziehungsweise zu „locker“ ist. Zugegeben: Es ist nicht einfach, solch einen Sportler in die richtigen Bahnen zu lenken. Oft ist zuerst mehr als nur ein Umdenken notwendig – nämlich regelmäßige Dehn- und Ausgleichsübungen. Auch Faszientraining mit der Blackroll und viele weitere alternative Trainingsmöglichkeiten müssen angewendet werden, um dann überhaupt erst wieder in der Lage zu sein, ein neues Fundament zu schaffen. //

Eine Sammlung von Zitaten, die Ansichten zeigen, die im Hobbysport leider weit verbreitet sind :

„Wenn GA1 mich schneller macht, macht mich GA2 sicherlich noch schneller.“ / „Im GA2 verbrenne ich mehr Kalorien, also warum soll ich im GA1 fahren?“ / „GA1 Training ist langweilig, darum fahre ich GA2.“ / „In der Gruppe kann ich kein GA1 fahren, dann werde ich abgehängt.“ / „Am Berg kann ich gar nicht langsamer fahren als GA2.“

Mo	10 / 4 / 2017	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage
Di	11 / 4 / 2017	RAD	1,5 h mit 4 x 3 min EB
Mi	12 / 4 / 2017	RAD	2 h GA2 Tempowechsel
Do	13 / 4 / 2017	Ausgleich	1h Stabis, Blackroll, Dehnen
Fr	14 / 4 / 2017	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage
Sa	15 / 4 / 2017	RAD	4 h Grundlage G1
So	16 / 4 / 2017	MTB/Cross	3 h MTB Fahrtechnik

Mo	17 / 4 / 2017	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage
Di	18 / 4 / 2017	RAD	1,5 h mit 4 x 4 min EB
Mi	19 / 4 / 2017	Ausgleich	Stabis, Blackroll, Dehnen
Do	20 / 4 / 2017	RAD	Südtirol – Einrollrunde
Fr	21 / 4 / 2017	RAD	Südtirol – 4 h GA1 wellig
Sa	22 / 4 / 2017	RAD	Südtirol – 5 h GA1/2 Bergtraining
So	23 / 4 / 2017	RAD	Südtirol – 5 h Einführung Sweet Spot

Mo	24 / 4 / 2017	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage
Di	25 / 4 / 2017	RAD	1,5 h mit 3 x 5 Sprints a 6 sec
Mi	26 / 4 / 2017	RAD	Gruppenausfahrt wellig
Do	27 / 4 / 2017	Ausgleich	Stabis, Blackroll, Dehnen
Fr	28 / 4 / 2017	Ruhetag	Anreise nach Südtirol
Sa	29 / 4 / 2017	RAD	Südtirol – Riva Bike Festival
So	30 / 4 / 2017	RAD	Südtirol – Riva Bike Festival

Mo	1 / 5 / 2017	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage
Di	2 / 5 / 2017	RAD	Südtirol – 4 h Sweetspot Training
Mi	3 / 5 / 2017	RAD	Südtirol – 4 h „Hour of Power“
Do	4 / 5 / 2017	RAD	Südtirol – 6 h Bergtraining locker
Fr	5 / 5 / 2017	Ruhetag	Südtirol – Ruhetag
Sa	6 / 5 / 2017	RAD	Vorbelastung
So	7 / 5 / 2017	RAD	Gran Fondo Gimondi



Fix Your Number!



- einfache und punktgenaue Befestigung
- sicherer Halt und optimaler Tragekomfort
- keine Beschädigung der Sportbekleidung
- spurlos und leicht zu entfernen
- Individueller Aufdruck auf Anfrage möglich

fixpoints

die clevere Startnummernbefestigung!

