

von Robby Ketchell, Sportwissenschaftlicher Leiter des Garmin-Sharp Profi-Radteams



1. Fest im Sattel

Viele von Ihnen werden die neue Saison auch mit einer neuen Ausrüstung, mit neuem Material bestreiten. Dies ist natürlich sehr motivierend, andererseits aber sollten Sie auch darauf achten, dass das Material größtmäßig passt bzw. richtig auf Ihre individuellen Anforderungen abgestimmt ist. Das vermindert die Verletzungsanfälligkeit und hilft, sich perfekt auf den Körper zu konzentrieren. Nicht nur die Profis auch „Normalsportler“ müssen auf eine korrekte Sitzposition am Rad achten. Zwei der wichtigsten Indikatoren dafür sind Sattelhöhe und das Gefälle von Sattel zum unteren Ende des Lenkers. Dies zwei enorm wichtige Größen haben - falsch oder richtig eingestellt – enormen Einfluss auf Ihre Leistung. Am besten wäre es hier, dies mit einem Spezialisten in einem Fachgeschäft abzuklären.

2. Leistungstest

Für einen optimalen Start in die neue Saison ist es unerlässlich, seinen aktuellen Fitnessstatus zu kennen. Dies heißt nun nicht einfach nur zu schätzen, ob man in schlechter oder guter Verfassung ist. Es bedeutet vielmehr zu wissen, wie der Körper auf unterschiedliche Belastungen reagiert. Dieses Wissen um den eigenen Körper ist unerlässlich für eine effektive Trainingssteuerung. Ein sportwissenschaftlicher Belastungstest gibt Aufschluss über die individuellen Belastungszonen. Unterschiedliche Ziele bedürfen schließlich unterschiedlicher Trainingsmethoden. Zu diesem Zeitpunkt im Jahr werden Sie meistens auf Grundlagenausdauer Wert legen. Der erste Schritt sollte also sein die aerobe Belastungsgrenze zu kennen. Die meisten Tests dieser Art sind sich steigernde Belastungstests auf Laufband oder Ergometer. Während dieser Tests sollte idealerweise eine genaue Laktatüberprüfung am Ende jeder Belastungsstufe stattfinden.

Hat man keine Möglichkeit, einen derartigen Test in einem Institut zu absolvieren, so gibt es auch die Möglichkeit, selbst zu einem halbwegs brauchbaren Ergebnis zu kommen. Sie benötigen dazu lediglich eine Stoppuhr, einen Pulsmesser und / oder einen Leistungsmesser. Die Ergebnisse dieses Tests geben Ihnen Aufschluss über Ihre Grundlagen Ausdauer. Nachfolgend finden Sie ein Beispiel für solch einen Test.

15 – 20 Minuten Aufwärmen. Zwei, drei kurze Sprints als Vorbereitung für den Test.

30 Minuten Testphase. Mit voller Belastung auf einer möglichst ebenen Fläche oder auf dem Ergometer. Nach 10 Minuten Belastung starten Sie Ihren Forerunner oder Edge. Für die letzten 20 Minuten messen Sie nun Ihre durchschnittlichen Herzfrequenz und Watt-Leistung (Wenn auf Rad mit Messsystem). Verausgaben Sie sich so weit es geht in diesen verbleibenden 20 Minuten. Ihre Durchschnittswerte lassen daraufhin Rückschlüsse über Ihren Laktat-Schwellenwert zu.

Nach der intensiven Belastung legen Sie am besten eine kurze Pause von 15 Minuten ein und setzen danach mit hoher Umdrehungszahl aber ohne allzu großer Belastung fort.

3. Grundlagen Ausdauer

Um diese Jahreszeit setzen die meisten Fahrer auf Grundlagen-Ausdauer Training. Normalerweise ist diese Phase geprägt von ruhigeren und mit wenig Intensität ausgeführten Einheiten. Es mag vielleicht so aussehen, als ob diese Einheiten nicht so wertvoll sind. Tatsächlich sind das aber die wichtigsten Kilometer im Jahr. Mit ihnen legen Sie die Basis für eine erfolgreiche Saison. Egal ob am Ergometer oder auf der Straße sollten Sie danach trachten mit 65 % bis 75 % der maximalen Belastung unterwegs zu sein. Zu Beginn sollten diese Einheiten zwei- bis dreimal die Woche zu á 45 Minuten am Plan stehen. Trainiertere Fahrer können diese Einheiten sogar auf sieben bis 12 Stunden / Woche ausdehnen. Egal auf welchem Niveau Sie aktuell sind, das Ziel ist, Ihre Leistungsgrenze nach oben zu verschieben. Sie lehren Ihrem Körper Energie durch Fettverbrennung bereitzustellen, Ihre kardiovaskuläre Fitness zu verbessern und Ihre Gelenke auf die härteren Einheiten später im Jahr vorzubereiten.

4. Krafttraining am Rad

In der Vorbereitungsphase ist es auch wichtig, gezielt Krafteinheiten in den Trainingsplan einzubauen. Diese können wahlweise in einem Fitnessstudio oder auch direkt am Rad durchgeführt werden. Dazu sollten in der G/A-Phase ein bis zweimal / Woche Einheiten mit geringerer Trittfrequenz (75-80 UpM) zu je fünf Minuten eingebaut werden. Diese kurzen, aber harten Krafteinheiten sollten idealerweise zu Beginn des Trainings eingebaut werden und max ein bis zwei Durchgänge umfassen, um zu hohe Belastungen an Knie und Hüfte zu vermeiden. So erhalten Sie eine gute Kraftbasis für noch intensivere Einheiten im weiteren Saisonverlauf.

5. Ziele sind wichtig

Profis setzen sich zu Beginn jeder Saison einmal in aller Ruhe hin und setzen sich Ziele für die kommende Saison. Sei das nun, einem Kollegen dabei zu helfen, ein Rennen zu gewinnen, selbst am Podest zu stehen oder andere große Leistungen. Für jedes Ziel sollten drei bis fünf Subziele gefunden werden. Wichtig ist, dass die Ziele realistisch, aber dennoch fordernd sind. Sie sollten auch individuell auf Ihre Möglichkeiten ausgerichtet sein. Jeder von uns hat Ziele. Diese zu visualisieren, hilft uns dabei, uns zu motivieren und Leistung zu erbringen.