

## Exemplarische Trainingseinheiten mit spezifischer Zielsetzung für Mountainbiker\*innen

Wer nicht unendlich Zeit hat, jeden Tag Stunden auf dem Rad zu verbringen, kann mit einem höheren Maß an Trainingsqualität die fehlende Quantität bis zu einem gewissen Leistungslevel kompensieren.

Strukturierte Trainingseinheiten mit klaren Zielsetzungen sorgen für besagte höhere Trainingsqualität. Die folgenden Einheiten haben sich als besonders effektiv erwiesen, sind jedoch trotzdem nur als Beispiele zu betrachten und müssen immer in den Gesamtkontext des Formaufbaus individuell integriert werden.

### Verbesserung der Grundlagenausdauer

Grundsätzlich führt hier kein Weg an den für das Frühjahr typischen und wichtigen superlockeren, stundenlangen Ausfahrten vorbei. Wer jedoch hin und wieder wenig Zeitbudget hat und seine Grundlage trotzdem verbessern möchte, kann auf folgende Einheiten zurückgreifen:

Grundlagenausdauer = Low Intensity Training (LIT) (ca. 80 - 120min.)	Zeit	Erholungszeit zwischen Intervallen	Beschreibung	Trainingsbereich
Aufwärmen	10min.		Ganz lockeres Einrollen	LIT/THT
Hauptteil	6-10 x 6-8sec.	10min. LIT-Bereich	Maximaler Sprint (dabei aus dem Sattel gehen). Sprints alle 10min. verteilt auf die gesamte GA1-Einheit.	HIT
	60-100min.		Absolut diszipliniert nur konstant im Fatmax-Bereich locker Rollen.	LIT
Cool Down	10min.		Superlocker ausrollen.	LIT

Grundlagenausdauer = Low Intensity Training (LIT) (ca. 136min.)	Zeit	Erholungszeit zwischen Intervallen	Beschreibung	Trainingsbereich
Aufwärmen	10min.		Ganz lockeres Einrollen	LIT/THT
Hauptteil	6 x 30sec.	je 3min. Fatmax	Maximaler Sprint	HIT
	90min.		Absolut diszipliniert nur konstant im Fatmax-Bereich locker Rollen.	LIT
Cool Down	15min.		Superlocker ausrollen.	LIT

### Reduktion der maximalen Laktatbildungsrate (=VL<sub>max</sub>)

Die VL<sub>max</sub> steht für den Ausprägungsgrad des Kohlenhydratstoffwechsels. Je höher dieser ausfällt, desto mehr wertvolles und vor allem begrenztes Glykogen wird bereits bei geringeren Belastungen verbraucht. D.h. je niedriger die VL<sub>max</sub>, desto höher die aerobe Kapazität inkl. Fettstoffwechsel. Trainieren lässt sich dies wie folgt:

VL <sub>max</sub> -Reduktion (ca. 2:00h)	Zeit	Erholungszeit zwischen Intervallen	Beschreibung	Trainingsbereich
Aufwärmen	15min.		Progressives Einrollen	LIT/THT
Hauptteil	4x 15min.	10min. LIT	Intervalle knapp unterhalb der anaeroben Schwelle mit hohem Krafteinsatz am Berg mit 40-50rpm Trittfrequenz. (Wichtig: KEINE anaerobe Belastung!!!)	THT
Cool Down	15min.		Erholung	LIT

## Verbesserung der Schwellenleistung und der maximalen Sauerstoffaufnahme (=VO<sub>2max</sub>)

Die VO<sub>2max</sub> ist die zentrale Kenngröße für die aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit. Und diese kann gar nicht hoch genug sein, da diese eine äußerst gewichtige Rolle beim Tourenfahren mit dem Mountainbike spielt. Hochintensive Einheiten stellen zu deren Verbesserung den wichtigsten Trainingsreiz dar. Für diese Einheiten muss man bei sehr guter Gesundheit sein!

Wichtig:

Wer sich unsicher ist, sollte sich vorher sportmedizinisch checken lassen!

Lange Schwellenintervalle (ca. 100-260min.)	Zeit	Erholungszeit zwischen Intervallen	Beschreibung	Trainings- bereich
<b>Aufwärmen</b>	15min.		Progressives Einrollen	LIT/THT
<b>Hauptteil</b>	2-6x 30min.	10min. Fatmax	Konstant an der anaeroben Schwelle am Berg. Anzahl der Intervalle an die Konstitution anpassen.	THT
<b>Cool Down</b>	15min.		Erholung	LIT

VO <sub>2max</sub> - Training Undulierte Intervalle (ca. 70min.)	Zeit	Erholungszeit zwischen Intervallen	Beschreibung	Trainings- bereich
<b>Aufwärmen</b>	20min.		Progressives Einrollen	LIT/THT
<b>Hauptteil</b>	5x 5min.	5min. Fatmax	Jedes 5min.-Intervall setzt sich folgendermaßen zusammen: 1. 30sec. bei 137% anaerobe Schwelle (ANS) 2. 1min. bei 106% ANS 3. 30sec. bei 137% ANS 4. 1min. bei 106% ANS 5. 30sec. bei 137% ANS 6. 1:30min. bei 106% ANS	HIT
<b>Cool Down</b>	15min.		Erholung	REKOM

VO <sub>2max</sub> - Training Konstante Intervalle mit 4x 8min. (ca. 70min.)	Zeit	Erholungszeit zwischen Intervallen	Beschreibung	Leistung
<b>Aufwärmen</b>	15min.		Progressives Einrollen	LIT/THT
<b>Hauptteil</b>	4x 8min.	2min. Fatmax	Konstante Leistung in jedem Intervall oberhalb der anaeroben Schwelle. Die Leistung sollte vom ersten bis zum letzten Intervall immer konstant bleiben und nicht abfallen.	HIT
<b>Cool Down</b>	15min.		Erholung	REKOM

### Tipps:

Die intensiven Einheiten dauern in der Regel nicht allzu lange, so dass sie unter Woche am Feierabend oder vor der Arbeit am Morgen (evtl. auf dem Arbeitsweg) recht gut umzusetzen sind. Dadurch bleibt am Wochenende Zeit für die langen lockeren Ausfahrten.

Auf dem Rollentrainer lassen sich gerade die hochintensiven, kurzen Einheiten häufig präziser trainieren als draußen im Gelände.