

Voraussetzungen:

Trainingsplan Strecke M¹:

Erfahrung:	Du bist Neubiker und willst eher gemütlich Biken.
Zeitkontingent:	3 bis 10 Std. pro Woche
Leistung:	Dauerleistung von 100 bis 160 Watt
Ziel:	Mountainbike-Touren und kleine Marathons

Trainingsplan Strecke M²:

Erfahrung:	Einige Jahre Mountainbike-Erfahrung
Zeitkontingent:	5 bis 13 Std. pro Woche
Leistung:	Dauerleistung von 160 bis 220 Watt
Ziel:	Gute Leistung beim Marathon

Trainingsbereiche:

Allgemeine Athletik:

Dient zur Stabilisierung der Rumpfmuskulatur. Insbesondere im Bauch-, Rücken- und Oberkörperbereich. Funktionsgymnastik, koordinative Übungen, etc.

FS / KA:

= Fahrtenspiel und Kraftausdauertraining (auf dem Mountainbike), 70-80% der maximalen Herzfrequenz. Hier sollen Muskulatur und Stoffwechsel durch niedrige Trittfrequenz und „dickere“ Gänge an die höhere Belastung (Geschwindigkeit, Anstiege) im Wettkampf gewöhnt werden. Pause zwischen den Blöcken anfangs mindesten 15 Minuten, später 10 Minuten. Dein Pulsbereich wird sich auch in EB und SB bewegen.

G1:

=Grundlagen Ausdauer 1, 60-70% der maximalen Herzfrequenz. G1 ist das Fundament deines Trainings und nimmt die meiste Zeit in Anspruch. Du verbesserst den Fettstoffwechsel und die Kapilarisierung. Diese Belastung liegt im aeroben Bereich (=Dein Körper hat genug Sauerstoff und häuft kein Laktat an.)

G1 auf MTB / Rolle G1:

=G1 (siehe oben) zB. Mountainbike, Rennrad, Ergorad (Rolle), etc.

G2

= Grundlagen Ausdauer 2, 70-80% der maximalen Herzfrequenz. Ähnlich wie G1, nur die intensivere Variante. Kann beim G1 Training auch mit eingebaut werden.

K3:

= Kraftausdauer, 70-85% der maximalen Herzfrequenz. Das Programm für die Berge, denn mit einer guten Kraftausdauer erhöhst du deine Geschwindigkeit am Berg. Entscheidend ist dabei die Trittfrequenz von 40-50 Umdrehungen in der Minute. Am Anfang wirst du in Intervallen die Muskulatur an die Belastung gewöhnen. Danach folgen längere Einheiten an Bergen. Bei den K3 Einheiten jeweils aktive Pausen einlegen (= weiter fahren und den Puls senken). Dein Pulsbereich wird sich auch in EB und SB bewegen.

EB

= Entwicklungsbereich, 80-90% der maximalen Herzfrequenz. Training im Entwicklungsbereich macht dich tempofest und liegt nahe an deinem Maximum. beim K3 und FS / KA Training wirst du kurzfristig in diesen Pulsbereich kommen.

SB

= Spitzenbereich, 90-95% der maximalen Herzfrequenz. Dieser Bereich wird dich dann beim Rennen erwarten.

KB:

= Kompensationsbereich, 50-60% der maximalen Herzfrequenz. Trainingseinheit mit Regenerationscharakter, um eine aktive Erholung zu gewährleisten. Du verbessert die lokale Durchblutung und beschleunigst den Abbau von zerstörtem Gewebe, welches durch hartes Training entstanden ist. Fahre in diesem Bereich mit einer Trittfrequenz von 90-110 Umdrehungen pro Minute.

Laufen G1:

= G1 (siehe oben) Zur Auflockerung des Radtrainings bis ca. 1x pro Woche ein lockeres Training in einer Alternativsportart vorgesehen. Im Gegensatz zum MTB-Training darf der Puls um 10 Schläge höher sein.