



Intervalltraining für Mountainbiker

STARK UND SCHNELL

Stundenlanges Fahren und Kilometerzählen allein reichen nicht: Wer richtig fit sein will, muss Intervalleinheiten in sein Training einbauen. Mit zeitlich geringem Aufwand lässt sich so die Leistung steigern. Für mehr Energie – und Kraft in den Beinen wenn's im Rennen gilt.

Text: JOHANNES EGELSEER; KERSTIN KÖGLER

Im Wettkampf im entscheidenden Moment noch einen Gang höher schalten können, auch den fünften Anstieg kraftvoll hochkurbeln, den kurzen Gegenhang in der Abfahrt spielend hochsprinten, nach jeder Kurve starke Antritte setzen können und flüssig in Auf- und Abfahrten gehen: Wer ab jetzt richtig trainiert, sollte damit in Zukunft keine Schwierigkeiten mehr haben – und mit mehr Power die Saison beginnen.

RICHTIGE JAHRESPLANUNG IST ALLES

Wenn im kommenden Rennsommer nicht das Ankommen, sondern die persönliche Höchstleistung im Vordergrund steht, ist eine gezielte Jahresplanung wichtig. Nur wer seinen Körper richtig trainiert, kann im entscheidenden Moment auch volle Leistung bringen. Wichtig ist es, ganzjährig mit wechselnden Schwerpunkten alle Leistungsfaktoren zu trainieren.

Natürlich machen gemütliche Fahrten in ruhigeren Pulsbereichen den größten Anteil im Grundlagentraining im Winter aus. Aber auch kurze Schnelligkeits- oder Kraftreize in Form von Antritten oder Anstiegen sollten zu einem abwechslungsreichen Training dazugehören.

Etwa zehn bis zwölf Wochen vor dem Rennen beginnt die Aufbauphase, in der gezielt die Belastungen des Wettkampfs trainiert werden. Intensive Renneinheiten simuliert man im Training etwa ein Mal pro Woche. Mit etwas niedrigerer Intensität macht man sich mit der Dauer des Rennens vertraut. Etwa zweimal wöchentlich gehören auch kürzere Intervalle zum Training dazu. Der Körper wird auf diese Weise darauf hintrainiert, intensive Belastungen möglichst lange und oft abrufen zu können. Auch erholen sich die Fahrer nach sehr großen Anstrengungen im Rennen schnell und können danach sofort wieder hohe



RENN-RESERVE: Intervalltraining mit intensiven Einheiten gehört zur gezielten Trainingsplanung. Nur so kann der Körper auch im Rennen die volle Leistung abrufen.



Beispiel-Workouts

Sweet-Spot-Intervalle zum Ende der Grundlagenphase für alle Disziplinen:

- 20 Min.** Warmfahren, die letzten 5 Minuten bis zur Intervallbelastung steigern
- 5 Min.** Locker Fahren
- 2x 20 Min.** Intervall mit 90–95 Prozent der anaeroben Schwellenleistung oder Herzfrequenz
- Dazwischen **10 Min.** Erholung mit lockerem Treten
- 15 Min.** Lockeres Ausradeln

Gesamtdauer: 1:30 Std.

Sprintausdauer in der Aufbauphase:

- 15 Min.** Warmfahren
- 15 Min.** 10 Sek. Antritte alle **3 Min.**, dazwischen locker treten
- 8 x 30–60 Sek.** Sprints, anschließend Pause bis zur Erholungs herzfrequenz (oder 1 min Pause zwischen den Antritten)
- 10 Minuten** Locker Radeln
- Nochmals **8 x 30–60 Sek.** Sprints wie zuvor
- 15 Min.** Lockeres Ausradeln

Gesamtdauer: ca. 1:30 Std.

INTERVALLTRAINING IN DER AUFBAUPHASE:

Enduro (VO2max-Intervall):

- 20 Min.** Warmfahren, dabei **5 x 1 Min.** mit höherer Trittfrequenz fahren (TF soll sich etwas ungewohnt anfühlen)
- 4–6 x 3 Min.** mit sehr hoher Intensität fahren (flach, Anstieg, stehend, sitzend variieren), zwischen den Intervallen **2 Min.** Erholung
- 15 Min.** lockeres Ausradeln

Gesamtdauer: ca. 1:30 Std.

Cross Country/Marathon (VO2max-Intervall):

- 20 Min.** Warmfahren, dabei **5 x 1 Min.** mit höherer Trittfrequenz fahren (TF soll sich etwas ungewohnt anfühlen)
- 3 – 5 x 6 Min.** mit sehr hoher Intensität fahren, zwischen den Intervallen **3 Min.** Erholung
- 15 Min.** lockeres Ausradeln

Gesamtdauer: ca. 1:30 Std.

Marathon (Tempo-/Wettkampfintervalle):

- 20 Min.** Warmfahren, dabei **3 x 2 Min.** mit Rennintensität (=Intervallintensität) fahren
- 2–5 x 20–30 Min.** mit Rennintensität fahren, zwischen den Intervallen **10 Min.** Erholung
- 15 Min.** Lockeres Ausradeln

Gesamtdauer: ca. 1:30–3:30 Std.

INTERVALLTRAINING IN KOMBINATION MIT ATHLETIKTRAINING:

Ein großer Unterschied zwischen dem Straßenradsport und dem Mountainbike ist der deutlich höhere Krafteinsatz des gesamten Körpers beim Mountainbike. Gerade zum Ende des Rennens, wenn der Körper spürbar ermüdet, kann das gesamte Kraftpotenzial und vor allem die Rumpfmuskulatur entscheiden, wieviel Kraft noch aus den Beinen in den Vortrieb umgesetzt werden kann.

Um genau diese Situation gezielt zu trainieren, sollten Intervalle im Anschluss an das Athletiktraining durchgeführt werden. Zehn Minuten reichen, um die Rennperformance entscheidend zu beeinflussen.

Workout 1:

15 Sek. maximaler Antritt, danach **45 Sek.** Pause, insgesamt **6 bis 8 Wiederholungen**

Workout 2:

1:30 Min. sehr hohe Belastung (90 bis 95 Prozent der Maximalintensität), anschließend **1:30 Min.** Pause, insgesamt drei Wiederholungen

Belastungen aushalten. Wichtig bei der Wahl der Trainingsstrecke: Wenn das Rennen auf einem welligen Kurs stattfindet, sollte man auch darauf trainieren.

In der Wettkampfphase sollten die von den harten Trainingseinheiten müden Beine die Chance bekommen, sich vollständig zu erholen. Nur so kann der Fahrer komplett frisch in das Rennen starten. Die Intervallbelastungen im Training sollten sich weiterhin möglichst nahe an den Wettkampfanforderungen orientieren, aber – besonders wichtig – vom Zeitumfang deutlich kürzer sein.

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Intervalltraining sollte man erholt beginnen, beispielsweise nach einem Ruhetag. Wenn man nicht frisch ist, wird aus einer geplanten Intensivbelastung im Renntempo nur eine mittelschnelle Ausfahrt. Bei Müdigkeit lieber eine lockere Runde zur aktiven Erholung fahren oder besser gleich einen Ruhetag einlegen.

Das gilt auch während des Trainings: Wenn die Leistung deutlich abfällt, die Einheit beenden. Für eine echte Rennsimulation kann es ab einem bestimmten Punkt zwar wichtig sein, auch bei Ermüdung weiter zu trainieren, für den Leistungsaufbau, gerade zu Beginn des Trainingsjahres, ist es aber kontraproduktiv.

TRAININGSZIEL VOR AUGEN HABEN

Beim Intervalltraining gibt es verschiedene Typen, die je nach Trainingsziel und Disziplin unterschiedlich sind. Ge-

mein sind allen Intervallen die Dauer, die Erholungszeit und die Anzahl an Wiederholungen. In diesem Rahmen lassen sich nahezu unbegrenzt Trainingseinheiten erstellen, um bestimmte Leistungsfaktoren zu trainieren.

Gerade vor dem Übergang in die Aufbauphase kann mit sogenannten Sweet-Spot-Intervallen die Leistung an der anaeroben Schwelle gesteigert werden. Dabei liegt die Intensität knapp unterhalb der anaeroben Schwelle zwischen 88 bis 95 Prozent. In diesem Bereich – dem Sweet Spot – erzielt man sehr hohe Trainingseffekte, ohne dabei zu riskieren, den Körper zu überlasten. Einsteiger beginnen am besten mit zehn Minuten Intervallen, Fortgeschrittene können die Belastung auf bis zu 20 Minuten erweitern. Die Pause zwischen den Intervallen sollte zehn Minuten betragen, als Gesamtdauer sind 40 Minuten völlig ausreichend.

INDIVIDUELL TRAINIEREN FÜR ENDURO, CROSS COUNTRY UND MARATHON

Knapp drei Monate vor dem Saisonhöhepunkt beginnt die Aufbauphase. Ab jetzt sollte sich der Biker sehr spezifisch auf seine Disziplin – Enduro, Cross Country oder Marathon – vorbereiten und die erwartete Rennbelastung auch in die Trainingsplanung integrieren. Ist beispielsweise ein Marathon im Gebirge das Ziel, absolviert der Fahrer die Intervalle vor allem in Anstiegen. Auch für verwinkelte Kurse, wo ständiges Antreten mit maximalem Krafteinsatz gefordert ist, sollte entsprechend trainiert werden. Je nach Renncharakter trainiert man die Intervalle am Berg, im Flachen, im Stehen oder im Sitzen.



MARATHON: Je nach Trainingsziel muss individuell trainiert werden. Bei Marathons heißt das: Intervalltraining für die Anstiege.



ENDURO: Wer für das Rennen seine Sprintausdauer trainiert, erholt sich nach Antritten und darauf folgenden Abfahrten schnell wieder.

Im Enduro und Cross Country wird der Körper an seine Leistungsgrenzen getrieben. Ein wichtiger Faktor im Rennen ist daher die maximale Sauerstoffaufnahme, die sogenannte VO₂max. Um sie zu steigern, ist ein intensives Training mit VO₂max-Intervallen notwendig. Diese müssen lang genug sein, damit alle Körperteile, die Sauerstoff aufnehmen, transportieren und verbrauchen – also Lunge, Herz, Blut und Muskeln – miteinbezogen werden. Bei Intervallen von vier bis acht Minuten Dauer kann konstant eine möglichst hohe Intensität mit mehr als 90 Prozent der maximalen Herzfrequenz geleistet werden. Die Pausenzeit sollte so lang sein wie die Intervalldauer.

MUSKULÄRE UND SPINTAUSDAUER

Für Marathonfahrer, die an mehrstündigen Rennen teilnehmen, sind maximale Belastungen eher zweitrangig, sollten aber trotzdem vereinzelt im Training vorkommen.

Wichtiger sind Tempo- oder Wettkampfintervalle, in denen fünfmal jeweils 20 bis 30 Minuten lang die Belastung des Rennens mit Anstiegen und Abfahrten simuliert wird. Die Pause macht mit fünf bis acht Minuten nur knapp ein Viertel der Belastungsdauer aus. Tempo- oder Wettkampfintervalle erhöhen die muskuläre Ausdauer mit genau der Belastung, wie sie auch im Rennen zu erwarten ist.

Wer beispielsweise wie bei Endurorennen üblich, verwinkelte Kurse und unrhythmische Strecken fährt, sollte auch die Sprintausdauer trainieren. Also die Fähigkeit, sich nach Antritten rasch zu erholen und auch kommende Antritte mit gleich hoher Geschwindigkeit absolvieren zu können. Die Antritte können bis zu 90 Sekunden lang sein. Danach sollte solange eine Pause gemacht werden, bis der Puls wieder auf 55 Prozent der individuellen maximalen Herzschlagfrequenz gesunken ist.



JOHANNES EGELSEER

ist Diplom-Sportwissenschaftler und hat als aktiver Triathlet unter anderem beim Ironman Hawaii teilgenommen. Mit seiner Firma Sports Performance in der Nähe von Nürnberg betreut er Profisportler im Ausdauerbereich und in Teamsportarten.



KERSTIN KÖGLER

Die Fränkin hat ihre Mountainbike-Leidenschaft zum Beruf gemacht. Jahrelang gehörte sie zu den Spitzensportlern in den Disziplinen Cross-Country und Marathon. 2015 ist ihre zweite Enduro-Saison im Factory Trailcrew Team des Schweizer Herstellers BMC. Neben ihrer Profikarriere arbeitet sie als MTB-Fahrttechniktrainerin und Guide, unter anderem auch als Mitglied im Bundeslehrteam Mountainbike der DIMB.

Probikeshop

ONLINE SHOP BICYCLE PRODUCT

UNSERE BERUFUNG: DAS BESTE FÜR SIE ERBEUTEN



105 RADSPORTBEGEISTERTE MITARBEITER STEHEN IHNEN SEIT **2005** ZUR VERFÜGUNG
MEHR ALS 555.000 KUNDEN VERTRAUEN UNS BEREITS
ALLE PRODUKTE VORRÄTIG | MEHR ALS 350 MARKEN ZUR VERFÜGUNG

www.Probikeshop.net

