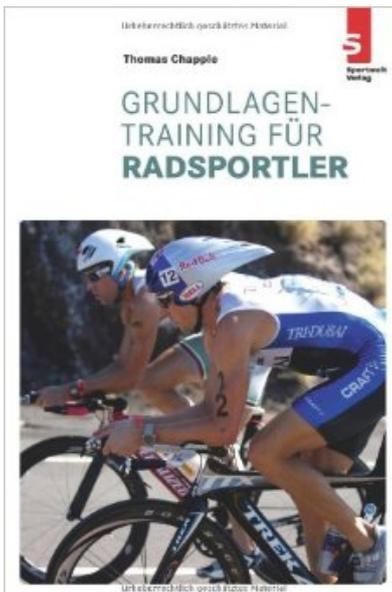




Was macht ein Haus ohne **stabiles Fundament**? Es stürzt früher oder später ein. Genauso entscheidend wie eine solides Fundament beim Hausbau ist, ist die Grundlage für Radsportler, die beim wichtigsten Rennen ihrer Saison top in Form sein wollen.

Baut man als Radsportler nun an seinem Grundlagenfundament, sollte man aber nichts dem Zufall überlassen und aufs Geratewohl drauf los e. Neben einer Leistungsstandbestimmung mittels **Leistungsdiagnostik** können ein Trainer und ein **Trainingsplan** das Training zielgerichteter zu unterstützen. Vielen ist bei all dem aber nicht klar, was sie da eigentlich trainieren und warum. Wie viele Fehler gemacht werden, die vermieden werden können und ggf. auch sollten, ist vielen nicht bewusst.

Dieses Buch bietet allen ambitionierten Radsportlern das theoretische Knowhow an, um ihr eigenes Fundament besser kennen und analysieren und mit einem durchdachten Plan individuelle Stärken erarbeiten zu können.



Fakt: Das **Grundlagentraining** ist für jeden ambitionierten Radsportler die

wichtigste Phase des Jahres. Dabei ist es notwendig, sich früh in der Saison viel Zeit zu lassen und locker zu trainieren, um später in der Wettkampfphase richtig schnell zu sein. Wann ist diese Phase im Jahr? **JETZT!** Das sog. **Wintertraining** ist jenes, in der an der Ausdauer-, der Kraft- und Effizienzschraube gedreht werden und gearbeitet werden kann, bevor mit wettkampfspezifischen Belastungen im Frühjahr für den letzten Schliff gesorgt wird. Während viele entweder in eine Winterstarre und Winterschlaf verfallen, sollten nun die richtigen und neuen Trainingsreize gesetzt werden, um nächste Saison richtig Druck auf dem Pedal zu haben und individuelle Ziele erreichen zu können.

Und der Autor weiss von was er schreibt. [Thomas Chapple](#) (USA) ist Radsporttrainer und bietet seine Trainerqualitäten seit Jahren ambitionierten Hobbysportlern und erfolgreichen Profifahrern an. Er gilt als US-Elitecoach im Radsport und arbeitet bei der Joe Friel's *Ultrafit* Associate, also zusammen mit jenem Joe Friel, von dem die [Trainingsbibel für Radsportler](#) stammt.

## Was genau ist „Grundlagentraining“ eigentlich?

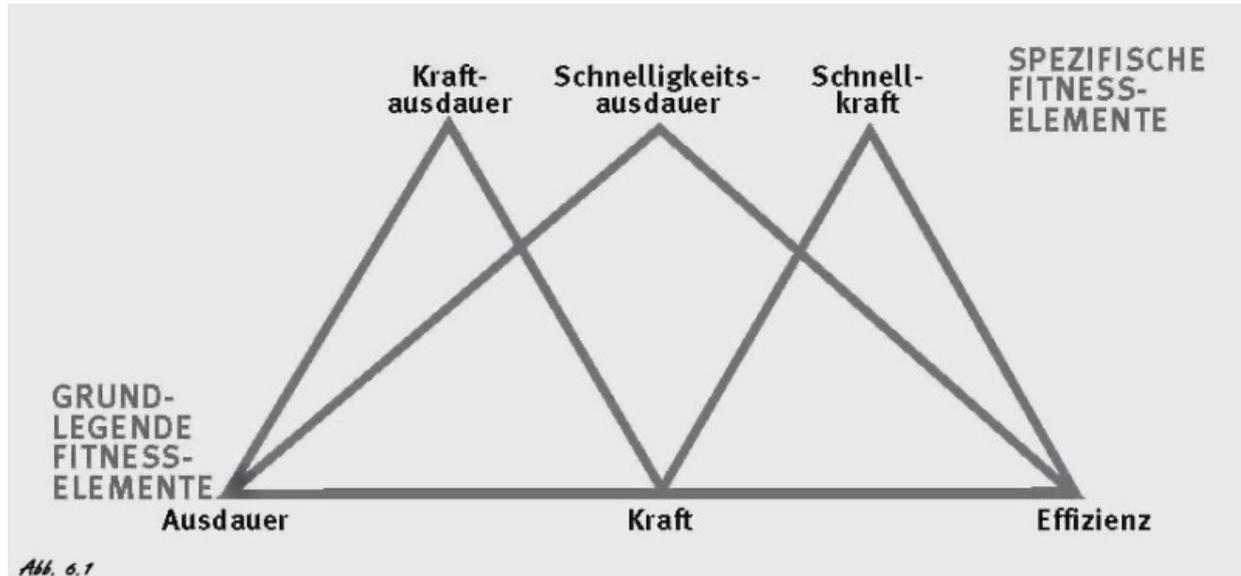
Im Radsport – ebenso wie in vielen anderen Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen, Triathlon – bilden die sog. **grundlegenden Finesslement** der Ausdauer, der Kraft und der Effizienz die Basis für die sog. **spezifischen Finesslemente** der Kraftausdauer, der Schnelligkeitskraft und der Schnellkraft.

Die Rechnung ist denkbar einfach wie kompliziert. Angenommen man hat zwar Kraft, aber kaum Ausdauer, so bricht man auf längeren Trainingsstrecken irgendwann ein. Denn dann lässt einerseits die muskuläre



Leistungsfähigkeit nach, andererseits ist meist auch die „Treibstoffversorgung“ gestört. Wer andererseits sehr ausdauernd ist aber kaum Kraft hat, kann zwar lang und langsam Rad fahren, wird aber im profilierten Gelände Probleme bekommen.

Und als dritte Stellschraube ist es selbstverständlich unabhängig von der konkreten Zielsetzung wichtig, möglichst **effizient** Rad zu fahren. Denn ein unrunder Tritt oder eine schlechte Sitzposition können den Sportler so stark beeinträchtigen, dass er viel mehr Zeit verliert, als er durch stundenlanges Training herausholen kann.



Ergo: ist die Basis aus Ausdauer, Kraft und Effizienz zu schwach, können trotz intensivem Trainings keine Fortschritte erzielt und nicht die optimale Leistung abgerufen werden.

## „Trainieren Sie nicht härter, sondern intelligenter!“

Wer jetzt denkt auf Teufel komm raus zu trainieren, radelt auch weiter an sich und seinen individuellen Möglichkeiten vorbei. Denn sie/er wird einen weiteren und wichtigen Faktor, der über den individuellen Trainingsfortschritt und das Erreichen von Zielen mit entscheidet, übersehen. So wie das Grundlagentraining das **Fundament** für die spezifischen Trainingseinheiten bildet, bildet die Ernährung die Basis für alle physische und psychische Belastbarkeit des Körpers. Wer sich falsch ernährt, fährt im Zweifel weiter hinter seiner Form her. Intensive Einheiten wie Intervalle benötigen eine andere Treibstoffversorgung als Kraftaufbautraining oder Motorikeinheiten.

Die **Kombination aus Ernährung und Trainingsschwerpunkt** entscheidet mit darüber, wie der Körper Nahrung nutzen kann. **Stichwort Fettstoffwechsel**. Je effizienter der Körper darin wird, Fett als Treibstoff nutzen zu können, umso besser.

## Solides Fundament = Basis für Erfolg

Unabhängig von den konkreten und individuellen sportlichen Saisonzielen: je früher man beginnt den Körper auf die essentielle Trainingsarbeit zu gewöhnen, desto besser. Ergo beherzigt man diese simplen Regeln, die Thomas Chapple und Joe Friel hier zusammen gefasst haben, kann fast nichts mehr schief gehen.

Deshalb gilt: arbeite so früh wie möglich am Fettstoffwechsel! Trainiere gezielt Ausdauer und Kraft, aber immer in getrennten Einheiten. Nimm dir Ruhe und Zeit, deinen Körper an- und zugleich zu entspannen. Langes und lockeres Training, dosiert und mit viel Geduld. Erlerne nicht nur, welche richtige Trainingsform



effizient eingesetzt persönlich zum Ziel führt, sondern auch wo Schwächen sitzen und wie man ihnen begegnen kann.

## Trainingsupport auf hohem Niveau

In diesem Werk wird von A bis Z beleuchtet, was man über das Grundlagentraining wissen sollte und vor allem muss.

Hilfreich ist dabei die **klare Gliederung**. Sie strukturiert die Marschroute für das Fundament Grundlagentraining und befasst sich in vier Teile mit unterschiedlichen Aspekten zu effizienten Radtraining. Dabei wird auf **Ernährungsgrundlagen** und das Aufräumen mit Ernährungsmythen ebenso eingegangen wie



auf Messung der eigenen **Leistungsfähigkeit** und Steigerung der individuellen Fitness, das sinnvolle und effiziente Planen des Trainingsjahres und der **Entwicklung** eines individuellen Trainingsplanes, sowie die Verbesserung der eigenen Kraft, Ausdauer und Effizienz. Deutlicher **Pluspunkt** dieses Werks: der theoretische Hintergrund wird mit vielen nützlichen Handreichungen wie zahlreichen Beispielplänen, Tabellen, Trainingsstagebuchtipps, ausführlichen Anleitungen zum Krafttraining für Radsportler oder Ernährungshilfen abgerundet.

## Guter Leitfaden für ambitionierte Radsportler

Aktuell, umfangreich und ausführlich. Bereits in der 2. Auflage (2012) erschienen, stellt das Werk bis heute seine Aktualität in der Trainingslehre unter Beweis. Der Autor, selbst ein erfahrener Trainer im Radsport, nimmt die Leserschaft an die Hand und veranschaulicht theoretisch ebenso wie mit vielen Praxistipps, Plänen und Abbildungen, dass Grundlagentraining kein Hexenwerk sein muss.

Allerdings ist das Werk nicht ganz für Radsportlaien - man sollte schon wissen worum es geht beim Radsporttraining, der Saisonplanung und dem Metier des Radsports an sich. Es würde aber sicher kein unbeschriebenes Blatt eine solche Lektüre in die Hand nehmen □

Persönlich stufe ich dieses Werk als **guten, umfassenden Leitfaden für ambitionierte Radsportler** ein, den ich deutlich **empfehlen** würde. Selbst Theorieverächter sollten sich dieses **hohe Niveau an Trainingsupport** nicht entgehen lassen und auf einem wirklich professionellen Level ins Training einsteigen.



**Thomas Chapple**

**Grundlagentraining für Radsportler** 382 Seiten, mit zahlreichen Tabellen, Abbildungen und Trainingsplänen

2. Auflage (2012)

18,95 EUR (D)

ISBN 978-3-941297-14-2

Erhältlich ist es beim Sportwelt Verlag.

Wir bedanken uns herzlich beim Sportwelt Verlag für die freundliche und unkomplizierte Unterstützung bei der Erstellung dieses Artikels.

