2500 Höhenmeter an nur einem Tag absolvieren? Endlich als Erster auf dem Berg sein? Beim Ortschildssprint der klare Sieger? Top 10 oder Podestplatz bei einem Cross-Country Rennen?
Jeder hat seine Ziele im MTB Sport. In den folgenden Wochen werde ich versuchen euch in wenigen Teilen vorzustellen wie ihr eure Ziele am Besten mit strukturiertem Training erreichen könnt.

Teil 1: Ermittlung der Trainingsbereiche

Teil 2: Grundlagentraining

Teil 3: Die spezifischen Trainingsmethoden

Das im Teil 2 vorgestellte Grundlagentraining bildet das Fundament für spezifischere Trainingseinheiten. Vor Allem in der Vorwettkampfphase rücken die spezifischen Trainingsmethoden immer mehr in den Vordergrund.

Krafttraining:
Das Krafttraining kommt immer dann ins Spiel, wenn es darum geht einen hohen Widerstand zu treten. Trainiert wird das Krafttraining somit natürlich am Berg mit 2 bis 7 Intervallen. Die Dauer des Krafttrainings ist variabel und man kann am besten unter 2 Krafttrainingseinheiten unterscheiden:
Steile Anstiege:

- Belastungsdauer bis zu 2min; Regeneration: 3-5min Bereich KB
- Anstiege mit mehr als 8% Steigung
- Belastung bis in den Entwicklungsbereich hinein (Ermittlung anhand Teil 1)
- Trittfrequenz: 50-60 U/min

Lange Anstiege:

- Belastungsdauer: 6-12 min, Regeneration: 10min Bereich KB
- Anstiege bis zu 8% steil
- Belastung: Bereich GA1-GA2
- Trittfrequenz: über 60 U/min

Schnelligkeit:
Schnelligkeitstraining schult die Ökonomie also die Fähigkeit mit möglichst wenig Energieaufwand eine Belastung aufrecht zu erhalten. Man lernt also mit gleichem Einsatz schneller zu fahren.
Einbeiniges Fahren: Auf einem Ergometer oder einer leichten Abfahrt verlagert man 90% der Leistung auf ein Bein und hält eine möglichst hohe Trittfrequenz aufrecht. Bei ersten Erschöpfungsanzeichen, wird das Bein

gewechselt.
Spin Ups: Während einer Abfahrt steigert man die Trittfrequenz innerhalb einer Minute bis zum Maximum. Diese maximale Trittfrequenz wird möglichst lange aufrecht erhalten und die Regeneration im Anschluss daran beträgt 3 Minuten.

Kraftausdauer:
Der Unterschied zwischen der Kraftausdauer und dem Krafttraining liegt in der deutlich längeren Dauer, die zum Beispiel für lange Anstiege bei Marathons sehr wichtig ist.

- Belastungsdauer: 12-30min; Regeneration: 15min KB/GA1
- Wiederholungen: 1-6
- Anstiege mit gleichmäßigem Profil, bis zu 6% steil
- Belastung: Bereich GA2
- Trittfrequenz: über 80 U/min

Anaerobe Ausdauer:
Die Anaerobe Ausdauer ist für Leistungsspitzen in Wettkampfphasen nötig und stellt die intensivsten Einheiten dar. Nötig ist sie zum Beispiel für schnelle Startphasen, Sprints, um eine Lücke zu schließen oder auch um selbst zu attackieren.
Trainingseinheiten der anaeroben Ausdauer sind alleine nur schwer zu absolvieren. Oftmals schafft man es alleine nicht sich bis zum letzten Ende zu quälen und den erforderlichen Herzfrequenzbereich zu erreichen. Sinnvoller ist es diese Einheit mit Trainingskollegen gleicher Leistungsfähigkeit oder anhand von Wettkämpfen zu absolvieren.

- Belastungsdauer: 1,5 bis 2min; Regeneration: 4min
- Wiederholungen: 4-6
- Belastung: maximal (Bereich WSA)
- Trittfrequenz: 60-70 U/min
- Entweder am Anstieg oder in der Ebene

Schnellkraft:
Die Schnellkraft ist nötig, um bei sehr kurzen Rampen, Antritten und Sprints nicht den Anschluss zu verlieren. Das Training umfasst nur sehr kurze, kraftvolle Wiederholungen. Am besten sind sie am Berg (4-6%) zu absolvieren.

- Belastungsdauer: 20sek; Regeneration: 5min
- Wiederholungen: 6-9
- Belastung: maximal mit sehr hohem Kraftanteil
- Trittfrequenz: 90 U/min

Jede dieser Trainingsmethoden sollte vereinzelt in die Trainingsplanung mit einbezogen werden.
Die Auswahl der Prioritäten auf die jeweiligen Trainingsmethoden muss aus zwei Gesichtspunkten getätigt werden. Was sind meine Schwächen, die mich im Wettkampf limitieren und welche Wettkämpfe fokussiere ich. Die eigenen Schwächen sind in Wettkämpfen und Fahrten mit Trainingspartnern relativ einfach zu bestimmen. Hat man an kurzen und steilen Anstiegen Probleme dran zu bleiben, benötigt man viel Krafttraining.
Sind lange bergauf Passagen in Marathons eine Schwäche, fokussiert man die Kraftausdauer.
Die Anaerobe Ausdauer ist für kurze Sprints wichtig und die Schnellkraft für ganz kurze Rampen und kurze Antritte.
Außerdem muss man natürlich auf die Dauer und Anzahl der Wiederholungen einer Methode achten. Diese sind am Besten mit den Anforderungen der wichtigen Wettkämpfe abzugleichen.

Für Mountainbiker und insbesondere XC-Fahrer ist es sehr wichtig, Einheiten mit hohem fahrtechnischem Anspruch zu absolvieren. Den Belastungsintervallen des Krafttrainings, der Anaeroben Ausdauer und des Kraftausdauertrainings sollten möglichst fordernde Abfahrten folgen und auch die Anstiege sollten wettkampfspezifisch gewählt werden.

Den Anteil der spezifischen Trainingsmethoden am insgesamten Wochenpensum bestimmt man anhand der Trainingsphasen im Jahr.
Diesen werde ich demnächst einen weiteren Teil der Reihe widmen.
Zunächst wird aber eine Vorstellung des Kraftraumtrainings folgen.
.....Stay tuned

Der Autor

Übersicht aller Teile:

Teil 1: Ermittlung der Trainingsbereiche

Teil 2: Grundlagentraining

Teil 3: Leistungsfaktoren

Teil 4: Kraftraumtraining

Teil 5: Das Trainingsjahr

PDF