



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: Spezifische Trainingsmethoden**

### **Teil 4: Krafraumtraining**

Für viele Radsportler bedeutet Radsporttraining striktes Abstrampeln von Kilometer nach Kilometer. Hierbei entstehen häufig starke körperliche Disbalancen (Kräftige Beine aber ein schwächerer Oberkörper) und es wird deutliches Potenzial verschenkt.

Ein schwächerer Oberkörper ist nicht in der Lage effektiv genug Druck aufzubringen um den kräftigen Beinen entgegenzuwirken.

Außerdem klagen viele Radsportler über starke Rückenschmerzen bei sehr technischen Strecken. Ein spezielles Rückentraining kann diese Schmerzen gegebenenfalls verschwinden lassen.

Auf heutigen XC-Strecken ist der Oberkörper sehr gefordert. Um flowig und schnell über Sprünge und Wurzelfelder zu kommen, ist viel Oberkörper- und Armeinsatz gefordert. Ermüden hier die Arme schneller, kommt es leichter zu Stürzen oder anderen Zeitverlusten.

Aber auch für die Beine ist ein Krafraumtraining definitiv sinnvoll.

Wer hohe Wattleistungen treten kann und sich trotzdem eine hohe Bewegungsdynamik bewahrt, der fährt am Ende bewiesenermaßen auch schneller.

Ein gezieltes Krafttraining der Oberschenkel und Wadenmuskulatur verbessert Ihre Antritte und die maximal auf das Pedal zu bringende Kraft. Bei Attacken wird es somit deutlich schwerer für Verfolger sein Ihnen zu folgen.

Das Training dieser Fähigkeiten ist auf dem Rad nicht möglich. Bei Intervallen auf dem Rad werden lediglich die Prozesse der Energiebereitstellung trainiert und die Kräfteinsätze sind zu niedrig um gezielte Anpassungen der Muskelfasern, wie mit Gewichten, zu erreichen.

Bedenken über einen zu hohen Muskelzuwachs, der am Berg zu viel Ballast wird, sind sehr einfach aufzulösen.

Ein Ausdauersportler wird auf keinen Fall neben weiterhin hohem Ausdauertraining große Muskelberge entwickeln können und ein paar wenige Gramm mehr Gewicht sind im Gegensatz zum hohen Nutzen gar kein Problem. Sinnvoll ist ein Krafraumtraining besonders in den Wintermonaten.



Hier ist Outdoor-Training meist schwer möglich und der Besuch im Fitnessstudio kein Problem und super Abwechslung zum langweiligen Indoor-Biken.

Wie oft man trainiert, hängt natürlich vom Zeitbudget ab aber zu empfehlen sind mindestens 2 Einheiten pro Woche mit je einer Dauer von 90min.

Konzentrieren Sie sich auf wenige Übungen und innerhalb von 48h sollten keine 2 Krafraumeinheiten absolviert werden um ausreichend Regeneration zu gewährleisten.

In den Sommermonaten darf das Krafraumtraining nicht ganz aus den Augen verloren werden.

Mit einer Trainingseinheit pro Woche ist es gewährleistet die hart erkämpften Krafterfolge zu erhalten, um sie auch zum späten Saisonzeitpunkt noch nutzen zu können.

Die richtigen Gewichte und die korrekte Ausübung der Einheiten lässt man sich am Besten vom ausgebildeten Fitnesstrainer vor Ort erklären.

In den ersten Wochen sollte man sich unbedingt mit leichten Gewichten an die Übungen und Geräte gewöhnen, um Verletzungen vorzubeugen.

Mögliche Übungen:

- Kniebeugen (Stärkung der Oberschenkelmuskulatur)
- Wadenheber (Wadenmuskulatur)
- Latzüge (oberere Rückenmuskulatur)
- Bauchpresse, Sit-Ups (Bauchmuskulatur)
- Brustpresse (Brustmuskulatur)
- Sitzrudern (untere Rückenmuskulatur, Arme)



Bei jeder Übung ist darauf zu achten die Position auf dem Rad möglichst nah nachzuahmen. Die Stange beim Sitzrudern sollte z.B. wie der Lenker gehalten werden und die Füße sind bei Kniebeugen ähnlich weit auseinander wie die Kurbelbreite und parallel.

Stay tuned....

**Der Autor**

Übersicht aller Teile:

**[Teil 1: Ermittlung der Trainingsbereiche](#)**

**[Teil 2: Grundlagentraining](#)**

**[Teil 3: Leistungsfaktoren](#)**

**[Teil 4: Kraustraumtraining](#)**

**[Teil 5: Das Trainingsjahr](#)**

