2500 Höhenmeter an nur einem Tag absolvieren? Endlich als Erster auf dem Berg sein? Beim Ortsschildssprint 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: Leistungsfaktoren

Teil 4: Kraftraumtraining

Teil 5: Das Trainingsjahr

Ganz egal wofür man trainiert, am Ende steht für viele die Erfüllung eines Ziels im Vordergrund.
Um für dieses Rennen, Bikeurlaub oder Alpencross perfekt vorbereitet zu sein, ist es sinnvoll sich über mehrere Trainingsphasen fit zu machen um Monotonie des Trainings vorzubeugen.
Das von mir im Folgenden vorgestellte Trainingsjahr basiert vereinfacht auf dem System der Periodisierung. Dieses System beschreibt ein vom Allgemeinen zum Spezifischen übergehendes Training.
Jede Phase beinhaltet ein eigenes Trainingsziel und die Wahrung der bereits antrainierten Fähigkeiten.
So ist es möglich punktgenau auf ein Ziel vorbereitet zu sein, denn ein Sportler kann es aus biologischen Gründen nicht schaffen zu jedem Jahreszeitpunkt in Höchstform zu sein.
Jede Phase hat somit einen Fokus auf bestimmte Leistungsfaktoren.

- 1. Phase: Anpassung (ca. 3 Wochen)
- 2. Phase: Ausdauer (ca. 10 Wochen)
- 3. Phase: spezifischer Aufbau (ca. 8 Wochen)
- 4. Höhepunkt

1. Anpassung:
Beispielwoche:
1-2x Kraftraumtraining
3-5x Grundlageneinheit (Dauer bis zu 3h)

Die Anpassungs-Phase dient dazu, den Körper an die bevorstehenden intensiveren Phasen anzupassen. Die Dauer der Einheiten und auch die Intensität ist gering. Beim Kraftraumtraining nutzt der Sportler nur geringe Gewichte mit vielen Wiederholungen und das Radtraining besteht fast ausschließlich aus Grundlageneinheiten.

2. Ausdauer:
Beispielwoche:
1-2x Kraftraumtraining
1x Krafteinheit am Berg
2-3x Grundlageneinheit (vereinzelt über 3h)

Die Ausdauer-Phase verbessert die Widerstandsfähigkeit gegenüber größeren Belastungen und ist somit eine weitere Vorbereitung auf spezifische Trainingseinheiten. Während der Ausdauer-Phase wächst die Dauer der Grundlageneinheiten und die Intensität steigt durch den Einbau von Krafteinheiten am Berg.

Im Vergleich mit anderen Phasen, ist die Anzahl der Trainingsstunden pro Woche in der Ausdauer-Phase maximal.

3. Spezifischer Aufbau:
Beispielwoche:
2x Grundlageneinheit (ggf. über 3h)
1x Kraftraumtraining (Krafterhaltung)
2-3x Training eines spezifischen Leistungsfaktors

Prägend für diese Phase sind Trainingseinheiten mit hoher Intensität. Die Dauer der Einheiten hingegen sinkt.
Während dieser Aufbauphase beginnt das Training der spezifischen Leistungsfaktoren.
Diese sind je nach Wettkampf und eigenen Schwächen auszuwählen. Das Training der spezifischen Leistungsfaktoren hat in dieser Phase höchste Priorität und sollte möglichst erholt absolviert werden.
Auch Anaerobe Einheiten sollten eingestreut werden, um Rennbelastungen zu simulieren. Je nach Möglichkeit ist es auch sinnvoll erste Rennen mit geringer Priorität zu absolvieren.
Das Training der allgemeinen Ausdauer sollte mit zwei langen Grundlageneinheiten pro Woche aufrecht erhalten werden.
Kraftraumtraining dient nur noch der Krafterhaltung und die Krafteinheiten verlagern sich auf das Rad.

Das Trainingsjahr

Bei einer Saison mit mehreren Höhepunkten, kann nach dem ersten Höhenpunkt zum spezifischen Aufbau übergegangen werden. Die ersten beiden Phasen sind dann nicht zu berücksichtigen aber natürlich ist etwas Erholung nach dem Höhepunkt wichtig.
Denkbar ist hier zum Beispiel eine 1-2 Wochen lange Anpassungs-Phase.

Der Autor

So, dass war jetzt der letzte Teil von Dominiks Serie über das „Strukturierte MTB-Training“

Euer Feedback ist wichtig, um Dominik auch Rückmeldung geben zu können, ob noch weitere Fragen sind oder andere Vorschläge.
Also, einfach als Kommentar hier posten und Dominik beantwortet hier eure Fragen.

Hier nochmal die Übersicht aller Teile:

Teil 1: Ermittlung der Trainingsbereiche

Teil 2: Grundlagentraining

Teil 3: Leistungsfaktoren

Teil 4: Kraftraumtraining

Teil 5: Das Trainingsjahr