

## **Trainingsberatung und wertvolle Tipps von Günther Feuchtner (Staatl. geprüfter Trainer)**

Vor dem Kauf sollte man sich im Klaren sein, für welches Rad man sich entscheidet. Hier unterscheidet man die 3 großen Bereiche: Rennrad, Mountainbike und Trekkingbike. Hat man sich dann für den Kauf eines entsprechenden Rades entschieden, stellt sich irgendwann die Frage: Wie trainiere ich sinnvoll und auf was sollte beim Training unbedingt geachtet werden. Ich versuche hier in kurzer und möglichst verständlicher Form die wesentlichen Punkte für ein sinnvolles Training zusammen zu fassen. Die hier angeführten Ratschläge und Tipps basieren auf jahrzehntelanger praktischer Erfahrung und wurden durch unzählige Erfolge bestätigt. Damit das Fahren mit dem gekauften Rad auch nachhaltig Spaß bereitet, sollte man sich das Rad von einem Fachmann einstellen lassen (vivax drive bietet eine umfangreiche Laservermessung beim Kauf Ihres Bikes) und folgende Punkte unbedingt beachten

- Die richtige Rahmengröße
- Entsprechende Sattelhöhe
- Die Sattelstellung. Nur die richtige Sattelstellung mit der entsprechenden Sattelhöhe gewährleistet, dass durch die richtige Hebelwirkung auch die Kraft auf das Pedal übertragen wird.
- Die richtige Länge des Lenkervorbaus und auch das Verhältnis zur Höhe des Sattels. Diese beiden Parameter sind wichtig, denn sie helfen eventuellen Rückenbeschwerden vorzubeugen. Speziell bei Rennrädern ist die Breite des Lenkers nicht unwesentlich. Hier gilt je breiter die Schulter desto breiter der Lenker.
- Unter der Voraussetzung dass man sein Rad einigermaßen sicher beherrscht, sollte man sich für entsprechend Radschuhe entscheiden. Radschuhe mit dem dazu passenden Pedal bieten den Vorteil, dass man viel runder treten kann und damit die Kraftübertragung auf das Pedal viel besser funktioniert. Unter einem „runden“ Tritt versteht man ein ökonomische Trittbewegung: Druck nach unten, Zug nach hinten, Zug nach oben.

## **Wichtige Tipps für eine sinnvolle Trainingsplanung**

Hat man sich entschieden, die Sache etwas gezielter anzupacken, so möchte ich hiermit einen kleinen Einblick in den Trainingsaufbau gewähren.

Eine Jahresplanung besteht grundsätzlich aus **3 Perioden**.

Hier unterscheidet man unter:

**A) Allgemeiner Vorbereitung**(Anfang Dezember bis Ende März) wie z.B. Schitouren, Schi-Langlauf und Fitnesscenter.

Im Fitnesscenter auf alle Fälle auch die Bauch -und Rückenmuskulatur entsprechend trainieren um künftigen Kreuzbeschwerden vorzubeugen. Auch Übungen für das Gleichgewicht und die Beweglichkeit sollten nicht fehlen.

**B) Spezielle Vorbereitung** (Frühjahr April/Mai) am Rad

Jene Periode in der man für sich persönlich am stärksten sein will (Juni bis September)

**C) Übergangsperiode** (Oktober-November).

Die Radsaison mit lockeren Ausfahrten ausklingen lassen, denn auch der Körper braucht wieder Erholung.

Beachten Sie auch folgende wichtigen Punkte für Ihre Sicherheit und Trainingsplanung:

- Den Blick zu Ihrer Sicherheit immer nach vorne richten, auch wenn es nicht immer leicht fällt.
- Ohne Radhelm wird nicht gefahren.
- Versuchen Sie einen „runden Tritt“ zu fahren.
- Wenn die Kraft noch fehlt, keine zu schweren Gänge fahren. Denn über eine gute Trittfrequenz kommen sie leichter zu Ihrer besseren Leistung.
- Für die Bergfahrer: Nicht immer nur bergauf oder Tempo fahren, denn der Körper braucht seine Erholungsphasen. Weniger ist manchmal mehr.
- Nur der richtige Rhythmus „Belastung und Entlastung“ führen zu einer wirklichen Leistungssteigerung.

Ich hoffe es waren einige für sie gute Tipps dabei und wünsche Ihnen viel Spaß bei einer der wohl schönsten und gesündesten Sportarten.

## **4-Wochen-Trainingsplan zur Leistungssteigerung**

Für eine merkbare Leistungssteigerung ist das Trainieren nach einem 4-Wochen-Zyklus am effektivsten. Annahme: Mann, ca. 40 Jahre - mit guter allgemeiner sportlicher Kondition.

### **Woche 1**

Montag: Grundlagenausdauer 1  
Intensität: ca. 130 Puls – 1 Stunde – flache Strecke

Dienstag: Grundlagenausdauer 1  
Intensität: ca. 130 Puls – 1,5 Stunden auf leicht hügeliger Strecke

Mittwoch: Grundlagenausdauer 1 - 1,5 Stunden - mit integriertem Bergtraining  
15 Minuten Berg auf nicht zu steiler Strecke – ca. 8% Steigung - in's Training einbauen.  
Intensität ca. 150 – 160 Puls

Donnerstag: Grundlagenausdauer 1  
Intensität: ca. 130 Puls – 2 Stunden – flache Strecke

Freitag: Ruhetag

Samstag: Grundlagenausdauer 1 mit integriertem Bergtraining  
30 Minuten Grundlagenausdauer 1 – ca. 130 Puls  
15 Minuten Berg auf nicht zu steiler Strecke – ca. 8% Steigung - 150 – 160 Puls  
30 Minuten Grundlagenausdauer 1 – ca. 130 Puls  
10 Minuten Berg auf nicht zu steiler Strecke – ca. 8% Steigung - 150 – 160 Puls  
30 Minuten locker – mit leichter Übersetzung - ausfahren

Sonntag: Grundlagenausdauer 1  
Intensität: ca. 130 Puls – 1,5 Stunden auf leicht hügeliger Strecke

**Zeitaufwand WO 1: ca. 9,5 Stunden**

## Woche 2

Montag: Regeneration - ganz lockeres Training  
Intensität: ca. 120 Puls – 1 Stunde – flache Strecke

Dienstag: Grundlagenausdauer 1 – teilweise Grundlagenausdauer 2  
Intensität: ca. 130 bis 140 Puls – 2 Stunden auf hügeliger Strecke

Mittwoch: Grundlagenausdauer 1,5 - 2 Stunden - mit integriertem Bergtraining  
17 Minuten Berg auf nicht zu steiler Strecke – ca. 8% Steigung - in's Training einbauen.  
Intensität ca. 150 – 160 Puls

Donnerstag: Grundlagenausdauer 1  
Intensität: ca. 130 Puls – 2 Stunden – flache Strecke

Freitag: Ruhetag

Samstag: Grundlagenausdauer 1 mit integriertem Bergtraining  
30 Minuten Grundlagenausdauer 1 – ca. 130 Puls  
17 Minuten Berg auf nicht zu steiler Strecke – ca. 8% Steigung - 150 – 160 Puls  
30 Minuten Grundlagenausdauer 1 – ca. 130 Puls  
12 Minuten Berg auf nicht zu steiler Strecke – ca. 8% Steigung - 150 – 160 Puls  
30 Minuten locker – mit leichter Übersetzung - ausfahren

Sonntag: Grundlagenausdauer 1  
Intensität: ca. 130 Puls – 2 Stunden auf hügeliger Strecke

**Zeitaufwand WO 2: ca. 11 Stunden**

## Woche 3

Montag: Regeneration - ganz lockeres Training  
Intensität: ca. 120 Puls – 1 Stunde – flache Strecke

Dienstag: Grundlagenausdauer 1 – Steigungen Grundlagenausdauer 2  
2 Stunden auf sehr hügeliger Strecke  
Die Steigungen jeweils mit flottem Tempo - ca. 150 Puls - absolvieren.  
Rest des Trainings mit Puls 130

Mittwoch: Grundlagenausdauer 1,5 - 2 Stunden - mit integriertem Bergtraining  
20 Minuten Berg auf nicht zu steiler Strecke – ca. 8% Steigung - in's Training einbauen.  
Intensität ca. 150 – 160 Puls

Donnerstag: Grundlagenausdauer 1  
Intensität: ca. 130 Puls – 2 Stunden – flache Strecke

Freitag: Ruhetag

Samstag: Grundlagenausdauer 1 mit integriertem Bergtraining

30 Minuten Grundlagenausdauer 1 – ca. 130 Puls

20 Minuten Berg auf nicht zu steiler Strecke – ca. 8% Steigung - 150 – 160 Puls

30 Minuten Grundlagenausdauer 1 – ca. 130 Puls

15 Minuten Berg auf nicht zu steiler Strecke – ca. 8% Steigung - 150 – 160 Puls

30 Minuten locker – mit leichter Übersetzung - ausfahren

Sonntag: Grundlagenausdauer 1

Intensität: ca. 130 Puls – 2,5 Stunden auf leicht hügeliger Strecke

**Zeitaufwand WO 3: ca. 11,5 Stunden**

#### **Woche 4 (Regenerationswoche)**

Montag: Regeneration - ganz lockeres Training

Intensität: ca. 120 Puls – 1 Stunde – flache Strecke

Dienstag: Ruhetag

Mittwoch: Grundlagenausdauer 1,5 Stunden - mit integriertem Bergtraining

10 Minuten Berg auf nicht zu steiler Strecke – ca. 8% Steigung - in's Training einbauen.

Intensität ca. 150 – 160 Puls

Donnerstag: Grundlagenausdauer 1

Intensität: ca. 130 Puls – 2 Stunden – flache Strecke

Freitag: Ruhetag

Samstag: Grundlagenausdauer 1 mit integriertem Bergtraining

40 Minuten Grundlagenausdauer 1 – ca. 130 Puls

15 Minuten Berg auf nicht zu steiler Strecke – ca. 8% Steigung - 150 – 160 Puls

40 Minuten locker – mit leichter Übersetzung - ausfahren

Sonntag: Grundlagenausdauer 1

Intensität: ca. 130 Puls – 2 Stunden auf leicht hügeliger Strecke

**Zeitaufwand WO 4: ca. 8 Stunden**

*Günther Feuchtner*

*Staatl. geprüfter Trainer*

*Leiter Rad-Leistungszentrum Tirol*

*Trainer RC ARBÖ Tom Tailor Wörgl*