

Biketipps der Olympiasiegerin Sabine Spitz

Training mit Erfolgsgarantie

Wer vorankommen möchte, benötigt einen Plan. Das gilt auch für Sportler – egal ob Anfänger oder Profi. Mountainbike-Olympiasiegerin Sabine Spitz vom central Pro Team verrät, wie's geht.

Eine typische Situation, die jeder kennt: Das Training beginnt mit großem Enthusiasmus, doch die Übungen werden bald eintönig, die Motivation sinkt und die Erfolge bleiben aus. Deshalb ist jeder gut beraten, der sich einen Trainingsplan erstellt und den Verlauf dokumentiert. Mit den Tipps von Deutschlands erfolgreichster Mountainbikerin Sabine Spitz vom central Pro Team ist das auch für Anfänger kein Problem.



Profisportlerin Sabine Spitz: Kontinuierliches Training und regelmäßige Erholungsphasen als Erfolgsrezept.

1. Vier-Wochen-Zyklen

Um Überbelastungen des Körpers zu vermeiden, sollte die jährliche Steigerung des Trainingsumfangs 10 bis 20 Prozent nicht übersteigen. Im Radsport hat sich die Planung in Vier-Wochen-Zyklen gut bewährt. Die Trainingsbelastungen werden dabei auf drei Wochen verteilt, der Umfang wird von Woche zu Woche kontinuierlich gesteigert. Die vierte Woche dient der aktiven Erholung. Nur dann hat der Organismus die Zeit und Möglichkeit, sich an die neuen Anforderungen zu gewöhnen und anzupassen. Für einen optimalen Trainingsfortschritt eignet sich die im Folgenden aufgeführte wöchentliche Belastungssteigerung nach der 25-30-35-10 Formel:

1. Woche: 25 Prozent der Trainingsstunden
2. Woche: 30 Prozent der Trainingsstunden
3. Woche: 35 Prozent der Trainingsstunden
4. Woche: 10 Prozent der Trainingsstunden

Auf dieser Grundlage können nun die einzelnen Trainingseinheiten pro Woche geplant werden. Die Häufigkeit des Trainings hat dabei einen entscheidenden Einfluss auf dessen Gestaltung. Das bedeutet: Wer zweimal wöchentlich trainiert, sollte sich zunächst darum bemühen, einen dritten Termin zu realisieren, bevor er die Intensität oder den Umfang einer Einheit erhöht.

2. Weniger ist mehr

Die Anpassung des Körpers an höhere Belastungen – also der Trainingsfortschritt – erfolgt hauptsächlich in den Erholungsphasen. Gerade Einsteiger machen oft den Fehler, diese wichtigen Phasen aus falschem Ehrgeiz heraus zu ignorieren. Dabei sind sie gerade im Mountainbike-Sport sehr wichtig, da der Körper durch Erschütterungen zusätzlich gefordert ist und länger braucht für die Regeneration. Weniger Training ist also manchmal mehr.

3. Neue Reize schaffen

Tausende von Freizeitsportlern trainieren immer gleich. Das lässt die Leistungsentwicklung stagnieren, die Erfolgserlebnisse schrumpfen und der Spaß am Sport geht verloren. Die Lösung heißt regelmäßige Abwechslung: Einfach mal die gewohnte Trainingsstrecke andersherum laufen oder fahren, kleine Zwischensprints einlegen oder auch die Musik im MP3-Player wechseln.

4. Trainingstagebuch

Besonders hilfreich ist das Führen eines Trainingstagebuchs. Darin enthaltene Angaben zu Umfang und Intensität sowie Zeit, Befinden und Gewicht sind nicht nur für die Trainingsauswertung wichtig. Sie eignen sich auch hervorragend für die Planung der nächsten Übungseinheiten. Zur Trainingskontrolle ist ein präzises Herzfrequenzmessgerät empfehlenswert.

Unter www.centralproteam.de geben Sabine Spitz und ihr Team weitere praktische Tipps rund ums Thema Mountainbiken.