

MEHR

POWER

Krafttraining für Radfahrer

FOTO: ZVG

Für Radprofis ist klar: Krafttraining gehört zu einem effizienten Training dazu. Doch auch Hobbyfahrer profitieren von einer gezielten Kräftigung ihrer Muskulatur. Tipps und Tricks, wie man Indoor-Krafttraining mit Übungen auf dem Rad kombinieren kann.

TEXT: ROY HINNEN*

Keine Bewegung ohne Kraft, das gilt auch – oder sogar speziell – fürs Velofahren. Für Radfans aller Art bedeutet dies: Um beim Zeitfahren grosse Kräfte zu bewegen, am Ironman bei km 150 noch einmal zusetzen zu können, eine steile Schotterpiste hochzuklettern oder ganz einfach möglichst konstant und schnell einen Alpenpass hochzupushen, ist vor allem eine gute Kraftausdauer entscheidend. Wer seine Beinmuskulatur zielgerichtet mit Übungen stärkt, kann über einen längeren Zeitraum nicht nur mehr Kraft aufs Pedal bringen, sondern verbessert ganz nebenbei auch seine aero-be Ausdauer.

Da stellt sich zuerst die Frage, wie man sich die nötige Kraft am besten aneignen soll: Im Fitnesscenter mit Übungen an Geräten? Oder sportartspezifisch direkt auf dem Rad? Die Antwort: Beides macht Sinn, und beides ist sowohl einzeln wie auch in Kombination möglich.

Der Vorteil an Geräten: Man ist wetterunabhängig und kann den Bewegungsapparat als Ganzes trainieren, also auch der so wichtigen Rumpfstabilität die nötige Beachtung schenken. Der Vorteil draussen: Auf dem Rad sind alle Trainingsübungen bezüglich Kraft und Koordination automatisch auf die Zielsportart ausgerichtet. Die Gefahr outdoor: Es drohen Monotonie und muskuläre Dysbalancen,

weil das Training aufs Radfahren beschränkt ist. Die Gefahr indoor (vor allem bei ambitionierten Fahrern): Meist fällt der Zeitraum, in dem man zum Krafttraining motiviert ist (Winterzeit) just auch in die Zeit, in der Rennvelofahrer oder Triathleten mit grösseren Umfängen an ihrer Grundlagenausdauer arbeiten müssen. Damit sich die beiden Trainingsformen nicht gegenseitig beeinträchtigen, gilt es, diese sorgfältig aufeinander abzustimmen.

Die Faustregel lautet: Nach umfangreichen Ausdauerheiten genügend Regenerationszeit einplanen (mindestens einen ganzen Tag oder mehr), damit der Körper genügend erholt für ein Krafttraining bereit ist. Umgekehrt kann eine lockere Ausfahrt ruhig auch nach einer Krafttrainingseinheit durchgeführt werden. Ob drinnen oder draussen: Der Körper muss auch beim Krafttraining Schritt für Schritt an die neue Belastung herangeführt werden. Ein sinnvolles Krafttraining wird daher in Etappen aufgeteilt. Betrachten wir zuerst die wichtigsten Grundsätze bezüglich Krafttraining im Fitnesscenter (oder zuhause):

KRAFTTRAINING INDOOR (VGL. TABELLE UNTEN)

Etappe 1: Zunächst wird mit einer Gewöhnungsetappe von vier bis sechs Wochen begonnen. In dieser Phase kommt die Methode des Kraftausdauertrainings zum Einsatz. Das bedeutet 20–30 Wiederholungen pro Satz, das Gewicht so wählen, dass nach der letzten Wiederholung noch problemlos ein paar weitere Wiederholungen möglich

ÜBERBLICK INDOOR-KRAFTTRAINING FÜR VELOFAHRER

	Etappe 1	Etappe 2	Etappe 3
Zielsetzung	Kraftausdauer	Intramuskuläre Koordination	Krafterhaltung
Trainingsphase	4–6 Wochen	4–8 Wochen	Während Saison
Trainings/Woche	1 bis 2	2 bis 3	1 bis 2
Was	<ul style="list-style-type: none"> • Techniktraining, Gewöhnung an das Krafttraining • Verbesserung der allg. Kraftfähigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Steigern der Maximalkraft • Ausschöpfen des vorhandenen Muskelpotenzials 	<ul style="list-style-type: none"> • Erhaltung der Kraftfähigkeiten über die Wettkampfsaison
Wiederholungen pro Serie	20–30	Wiederholungszahlen: 5–1, d. h.: <ul style="list-style-type: none"> • bei 75% = 5 x • bei 80% = 4 x • bei 85% = 3 x • bei 90% = 2 x • bei 95% = 1 x 	1. Satz: 50 2.+ 3. Satz: 5
Gewicht	40–60% der Maximalkraft	75–95% der Maximalkraft	30–80% der Maximalkraft
Sätze pro Trainingseinheit	2 bis 3	5	2 bis 3
Pausendauer	3 min	1 min	1 min
Geschwindigkeit	langsam	langsam	langsam
Optimaler Zeitpunkt	Winter	Winter/Frühjahr	Frühling bis Herbst

Wichtig beim Krafttraining an Maschinen ist, alle Muskelgruppen zu berücksichtigen.



FOTO: ISTOCKPHOTO.COM

Etappe 3: Die dritte Etappe begleitet den Athleten während des aktiven/intensiven Ausdauertrainings und in der Wettkampfphase. Ziel dieser Phase ist die Pflege und Umsetzung des neu erlangten Kraftpotenzials der Muskulatur. Im Anschluss an die ersten zwei Phasen sorgt ein 1- bis 2-malig pro Woche durchgeführtes Kraft-erhaltungstraining mit einer Kombination aus Kraftausdauertraining und intramuskulärem Training für eine Stabilisation der Kraftfähigkeiten über die Wettkampfsaison.

Wichtig: Auch die kräftigste Beinmuskulatur nützt wenig ohne eine unterstützende kräftige Rumpfmuskulatur. Ein Krafttraining sollte daher mit einem Rumpf-Athletiktraining kombiniert werden. Am besten führt man das Athletikprogramm gleich im Anschluss ans Krafttraining zum Abschluss der Trainingseinheit aus.

Vor allem für die Etappen 1 und 2 eignet sich ein Indoor-Training bestens, in der Etappe 3 hingegen sind radsportspezifische Krafttrainingsformen direkt auf dem Rad fast einfacher und effizienter. Überhaupt kann man als Radfahrer ein Velo-Krafttraining auch ausschliesslich im «Feld» auf dem Rad durchführen, wenn man das lieber macht. Dazu eignen sich diverse kurze

und hochintensive Sprint- oder Intervallformen, aber auch Übungen mit unterschiedlichen Trittfrequenzen (z.B. geringe Frequenz mit schwerem Gang). Entscheidend ist, dass man seine Tretgewohnheiten durchbricht und die Muskulatur anders fordert.

wären. Dadurch wird der Körper nicht zu stark belastet, gleichzeitig ist aber dennoch eine Verbesserung der Kraft möglich. Bei den Übungen alle Muskelgruppen berücksichtigen. Ein Training mit nur rund acht Wiederholungen bringt zwar am meisten Muskelmasse, es sollte aber von Ausdauerathleten, die an Kraft gewinnen, aber nicht an Masse zusetzen wollen, eher gemieden werden.

Etappe 2: Die zweite Etappe beinhaltet ein vier- bis achtwöchiges, intramuskuläres Training. Das Ziel dieses Koordinationstrainings ist es, seine gesamten motorischen Einheiten in der Muskulatur synchron zu aktivieren, ohne an Muskelmasse zuzulegen. Das wird mit hohen Gewichten und einer geringen Wiederholungszahl erreicht.

ÜBERBLICK KRAFTTRAINING OUTDOOR AUF DEM RAD

	Kraftausdauertraining / VO2max	Intramuskuläres Krafttraining	Krafterhaltung
Zielsetzung	<ul style="list-style-type: none"> • Techniktraining • Gewöhnung an das Krafttraining • Verbesserung der allgemeinen Kraftfähigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Steigern der Explosivität • Ausschöpfen des Muskelpotenzials • Stimulierung des Hormonhaushaltes 	<ul style="list-style-type: none"> • Erhaltung der Kraftfähigkeiten über die Wettkampfsaison
Trainingsphase	4 Wochen	4–16 Wochen	12–20 Wochen
Trainings/Woche	1	1	1
Was	<ul style="list-style-type: none"> • Sprint in der Fläche • mit einer 60er-Kadenz beginnen und auf 120 beschleunigen in 30, 20 oder 15 Sekunden • zwischen jedem einzelnen Sprint drei Minuten Pause (locker weiterfahren) • 3 Serien durchführen, ergibt 9 Sprints 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprint in der Fläche • aus ca. Tempo 30 km/h und Tretfrequenz 100 schnellstmöglich innert weniger Sekunden auf Tretfrequenz 140 erhöhen • 12–20 mal durchführen mit jeweils 4 Minuten Pause 	<ul style="list-style-type: none"> • Am Berg 10 x 2 Minuten stehend konstant mit Trittfrequenz 65, jeweils 60 Sekunden Pause • oder 5 x 4 min sitzend mit Trittfrequenz 40 und 2 Minuten Pause
Übungsdauer	30/20/15 Sekunden	7 Sekunden	120–240 Sekunden
Optimaler Zeitpunkt	Winter	Winter/Frühjahr	Während Saison

KRAFTTRAINING AUF DEM RAD (VGL. TABELLE LINKS UNTEN)

Etappe 1: Auch draussen auf dem Rad braucht es eine Angewöhnungszeit von rund vier bis sechs Wochen. Zuerst wird die submaximale Kraftausdauer gefördert. Diese kraftintensiven Sprints sind zwar nur kurz, werden Ihnen aber lange vorkommen, da man kurzfristig maximal beschleunigen muss. Im Gegensatz zum Krafttraining indoor wirkt ein «Praxistraining» auf dem Rad nicht nur auf den Bewegungsapparat, sondern auch auf das Herz-Kreislauf-System.

Etappe 2: Die zweite Etappe beinhaltet ein vier- bis achtwöchiges Training der intramuskulären Koordination. Damit wird die Maximalkraft verbessert

Etappe 3: Die dritte Etappe besteht aus einem ebenfalls vier- bis achtwöchigen Trainingsblock. Ziel dieser Phase ist das Ausschöpfen des neu erlangten Kraftpotenzials der Muskulatur.

Zusatz Taperingphase: Im Anschluss an die ersten drei Phasen und vor einem Wettkampf sorgt ein ein- bis zweimal pro Woche durchgeführtes intramuskuläres Krafterhaltungstraining für die nötige Frische und Spannung in der Muskulatur. Diese Trainings eignen sich gut in der Taperingphase vor einem Wettkampf. Der Körper bleibt wach und leistungsbereit, ohne zu fest gereizt zu werden.

Fazit: Krafttraining macht auch für Velofahrer absolut Sinn. Am besten eignet sich dazu in einer ersten Phase ein Stationentraining im Fitnesscenter in Kombination mit Rumpfstabilisation. Viele Kraftübungen können auch direkt auf dem Rad ausgeführt werden, wodurch automatisch näher an der «echten Muskelentwicklung», die dann im praktischen Einsatz wirklich benötigt wird, trainiert werden kann. Etwas überspitzt formuliert könnte man auch sagen: Wenn man robuster werden will und seinen Körper gesamtheitlich kräftigen will, dann sollte man Krafttraining betreiben. Aber wenn man dazu auch noch schneller werden will, muss man zusätzlich vielseitiger und öfter Rad fahren!

Wichtig: Die Übungen in den Tabellen sind nur Beispiele. Viele weitere Übungstipps und Vorschläge, wie Velofahrer trainieren können, gibt Triathlon-Coach Roy Hinnen mit seiner BikeFormel. Infos: www.competitionsport.ch > Formeln > BikeFormel

ROY HINNEN ist ehemaliger Triathlon-Profi und fünfmaliger Schweizer Meister im Triathlon. Der 49-Jährige ist Inhaber einer Sport-Coching-Firma (www.competitionsport.ch) und Autor des Buches Triathlon Total (Sportwelt Verlag, ISBN 978-3-941297-32-6).



Bike-Ferien für Sportler und Geniesser.

Atemberaubende Landschaften, mediterrane Spezialitäten und ein Rundum-Service für begeisterte Radfahrer – Bike-Ferien in der Toscana werden zum einzigartigen Erlebnis. Im neu renovierten Reka-Ferienresort Golfo del Sole erwarten Sie jeweils von April bis Juni und von September bis Oktober eine top Bike-Infrastruktur und geführte Mountainbike-Touren für jedes Niveau. Erfahren Sie mehr unter reka.ch/holiday-on-bike

Toscana
Golfo del Sole
ab CHF 1'265.-*

reka

Holiday on Bike – direkt am Meer
Bike-Ferien, Übernachtung in neu renovierter Ferienwohnung, inkl. Halbpension. Während 6 Tagen geführte Mountainbike-Touren mit Schweizer Guide. Preisbeispiel, gültig vom 04.08.–02.07.2016. Jetzt buchen unter reka.ch/holiday-on-bike oder +41 31 329 66 99.

* Preis pro Person für 7 Nächte bei Doppelbelegung, inkl. Barunterkunft ab: Individuelle Nebenkosten gemäss Internet.