So bringen Sie Ihre Radform in den Frühling

Kurz und schnell durch den WINTER

Sie fahren gerne und regelmässig, aber (noch) nicht wahnsinnig ambitioniert Rad und kommen auf rund 2000–3000 Kilometer pro Jahr? Dann reichen im Winter zwei wöchentliche Indoor-Trainings, um Ihre Form bis in den nächsten Frühling zu halten.

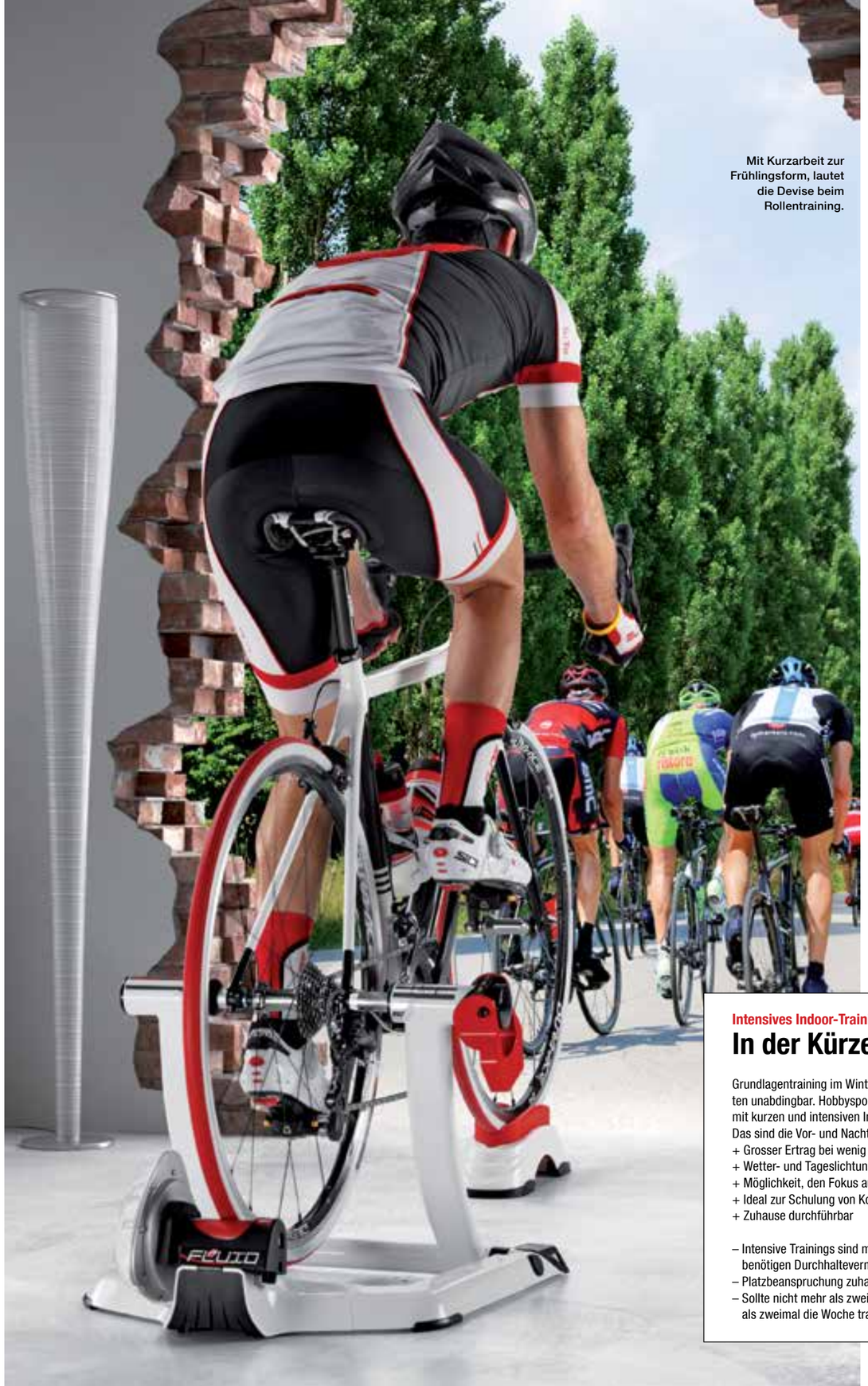
TEXT: **ROY HINNEN**

Kälte, Schnee und Dunkelheit sind die natürlichen Feinde des Radfahrers. Vor allem Breitensportlern fehlt es in der kalten Jahreszeit oft an Motivation und letzter Konsequenz, um auch bei Nebel, Nieselregen oder Graupelschauern aufs Rad zu steigen. Die schlechte Nachricht: Wer im nächsten Sommer eine gute Form haben möchte, der muss auch in der kalten Jahreszeit ran. Die gute Nachricht: Für Hobbysportler reichen zwei einstündige Indoor-Trainings pro Woche, damit sie die Form konservieren und neue Reize setzen können.

An den Defiziten arbeiten

Doch worauf sollte ein Indoor-Training abzielen? Wie muss man trainieren, damit man in den ersten Frühlingstagen nicht wieder von vorne anfangen muss, sondern dort weitermachen kann, wo man im Herbst aufgehört hat?

Analysieren Sie als Erstes Ihr bisheriges Radtraining. Wer pro Saison 2000–3000 Kilometer abspult, setzt sich im Schnitt wohl jede Woche 1–2 Mal auf sein Bike und/oder Rennvelo und dies ab und zu auch für längere Ausfahrten. Um diese Form aufrechtzuerhalten und zu pflegen, braucht es im Winter pro Woche zweimal ein 60-minütiges knackiges Training auf der Rolle in einem sehr intensiven Bereich. Ja, Sie haben richtig gelesen, schnell und knackig soll es sein. Bitte nicht schon wieder Grundlagen, die kann man ohnehin nicht mit 60 Minuten lockerer Fahrt ausbauen. Es soll intensiv sein, intensiv aber nicht nur bezüglich Pulsbereich, sondern intensiv auch bezüglich aller anderen Faktoren, welche die Leistung beeinflussen wie Laktat, Koordination, VO2max, Kraftausdauer und Motorik. Diese fünf Bereiche können Sie über den Winter sehr gezielt und gut mit wenig Aufwand verbessern. Einzig fehlend ist dabei wie bereits erwähnt die aerobe Kapazität. Denn diese kann man in erster Linie bei längeren Fahrten verbessern. Doch Grundlagentraining können und wollen viele im Winter nicht absolvieren. Deshalb sollten Sie dafür den Rest ordentlich machen.



Mit Kurzarbeit zur Frühlingsform, lautet die Devise beim Rollentraining.

FOTO: ZVG

1. Schritt: Bestandesaufnahme

Die Gewichtung der fünf Bereiche im Wintertraining ist mit der persönlichen Leistungsfähigkeit verknüpft. An erster Stelle gilt es daher herauszufinden, was einen am meisten hindert, um schneller zu sein. Welcher Typ Radfahrer sind Sie, wo liegen Ihre Schwächen? Die Reihenfolge der limitierenden Faktoren ist im Folgenden nach meiner Erfahrung geordnet.

- **Laktat:** Sie haben Mühe mit Tempowechseln und benötigen relativ lange, bis Sie sich nach einem Zwischensprint oder abrupten Tempowechsel erholen. Der limitierende Faktor ist die Laktat-Elimination. Das Laktat kann nicht schnell genug abgebaut werden, die Leistung ist reduziert.
- **Koordination/Technik:** Es mangelt Ihnen an technischen Fähigkeiten, Sie fahren keinen runden Tritt und auch keinen sauberen Wiegetritt, bei dem Ihr Schwerpunkt über dem Tretlager liegt. Und am Berg wippen Sie mit Ihrem Oberkörper hin und her. Dadurch benötigen Sie bei gleichem Tempo mehr Watt als ein Fahrer mit denselben körperlichen Parametern.
- **VO2max:** Sie haben Mühe, einen hohen Puls über eine längere Zeit (30 bis 60

Intensives Indoor-Training bringt viel

In der Kürze liegt die Würze

Grundlagentraining im Winter ist für Spitzensportler und ambitionierte Athleten unabdingbar. Hobbysportler können ihre Form aber durchaus auch mit kurzen und intensiven Indoor-Einheiten über die kalte Jahreszeit «retten». Das sind die Vor- und Nachteile intensiver Trainings:

+ Grosser Ertrag bei wenig Zeitaufwand
+ Wetter- und Tageslichtunabhängigkeit
+ Möglichkeit, den Fokus auf ungewohnte Aspekte zu legen
+ Ideal zur Schulung von Koordination und Motorik
+ Zuhause durchführbar

– Intensive Trainings sind mental herausfordernd und benötigen Durchhaltevermögen und Biss
– Platzbeanspruchung zuhause
– Sollte nicht mehr als zweimal pro Woche durchgeführt werden. Wer mehr als zweimal die Woche trainiert, benötigt auch ruhigere Einheiten.

Zum Training braucht es eine volle Trinkflasche und ein Handtuch. Bei starkem Schwitzen hilft ein Ventilator vor dem Rad.

FOTO: ZVG

Ohne Schweiss kein Preis: Ein gezieltes Indoor-Training bringt Radsportler gewinnbringend durch den Winter.

Minuten) aufrechtzuerhalten. Sie müssen abreissen lassen, der Atem stockt und die Leistung geht zurück. Ihre Organe wie Lunge, Leber, Niere, Milz und Herz sind sich Extrembelastungen nicht gewohnt und Sie übersäuern zu schnell.

- **Kraftausdauer:** Ihre Form ist zwar grundsätzlich gut und die Ausdauer ist vorhanden, aber am Berg fehlt es an Kraft. Es fehlt Ihnen an Reserven und grossen Glykogen-Speichern.
- **Motorik:** Ständige Tempo- und Geländewechsel bringen Sie koordinativ und bezüglich Atmung und Puls aus dem Tritt. Es gilt, die Bewegungsabläufe mit neuen Reizen zu verbessern.

Sie haben Ihre Schwächen erkannt? Bestens! Ich persönlich liebe Schwächen, weil dort das grösste Potenzial verborgen liegt. Nur mit der Arbeit an den Schwächen wird man besser. Dazu ein Beispiel aus eigener Erfahrung: Ich reiste als ehrgeiziger Jungprofi nach Boulder Colorado, um dort mit den damaligen Top-Cracks der Szene wie Mark Allen und Kenny Souza zu trainieren. Ich war jung, hungrig und stark am Berg – zumindest glaubte ich das bis zu diesem Tag. Die Kraft trainiert ein starker Velofahrer mit tiefer Drehzahl am Berg, dachte ich, wie die meisten anderen auch. Ist ja schliesslich logisch und wird auch heute noch so gemacht, oder?

Anyway, wir trafen uns zum Radtraining und ein Schlaumeier aus der Gruppe machte die Trainingsansage zu seiner Art des Krafttrainings: 8×5 Minuten leicht bergab mit einer durchschnittlichen Kadenz von 130. Ich lachte und dachte mir, ha ha ha, den Berg runterfahren ist ja gar kein richtiges Training. Doch das Lachen verging mir schnell, denn dies wurde zur härtesten Trainingsform, die ich auf dem Fahrrad in den Folgejahren durchführte. Wieso? Bergauf wirkt die Schwerkraft gegen einen, man stemmt sozusagen das Körpergewicht gegen die Pedale und den Widerstand. Ein guter Fahrer mit rund 75 kg Körpergewicht kann so einen Pass lang rund 300 Watt hochpushen. Jetzt fahren Sie einmal 300 Watt in der Fläche. Bereits dort herrschen andere Hebelgesetze und als «Anlehnpunkt» kann man nur den Gegenwind benutzen. Und leicht bergab (wie z. B. als ideale Strecke vom Sattel bis nach Schwyz hinunter) ist noch einmal alles anders. Da fühlt man, was es bedeutet, wenn keine Pedalkraft auf einen wirkt, man also sozusagen 300 Watt ×360-Grad-Pedalumdrehungen konstant drücken und ziehen muss – und das bei 130 Umdrehungen – Aua!

2. Schritt: Trainingsplatz einrichten

Bevor es ans Training geht, müssen Sie den Trainingsplatz motivierend und auf Ihre Bedürfnisse hin einrichten. Die wichtigsten Punkte:

- Stellen Sie den Hometrainer in ein Zimmer, in dem Sie ungestört trainieren können. Dazu ist am besten eine Fahrradrolle geeignet, in die man sein eigenes Rad einspannen kann. Montieren Sie dazu den Magneten am Hinterrad, damit die Kilometer auf dem Velocomputer angezeigt und aufgezeichnet werden. Für ein effektives Radtraining ist zudem eine Trittfrequenz-Anzeige hilfreich. Gute Rollen sind bereits ab rund 300 Franken erhältlich. Als Alternative ist auch ein Ergometer denkbar, obwohl dabei die Sitzposition häufig nicht wie gewohnt eingestellt werden kann und die Daten meist nicht auf die üblicherweise verwendeten Trainingscomputer von Garmin, Polar, Suunto & Co. übertragen werden.
- Viele Sportler erstellen sich als Motivationshilfe auf YouTube eine Playlist und schauen dann per Computer-Bildschirm oder per Beamer an der Wand Videos an, während sie fahren. Oder Sie terminieren Ihr Indoor-Training auf den sonntäglichen Tatort und ermitteln den Täter auf der Rolle.
- Zum Training braucht es eine volle Trinkflasche und ein Handtuch. Bei starkem Schwitzen hilft ein Ventilator vor dem Rad.
- Fahren Sie mit Handschuhen. Ich habe mir als junger Profi einmal den Nerv an der Handfläche abgedrückt, weil ich mich zu fest am Lenker festgehalten habe …

3. Schritt: Pulsbereich definieren

Um die unterschiedlichen Leistungsbereiche zu definieren, müssen Sie Ihren Maximalpuls kennen. Fahren Sie sich dazu für rund 30 Minuten gut ein und dann rund 5–8 Minuten eine Steigung hoch, so schnell es geht. Der höchste Wert auf der Pulsanzeige entspricht Ihrem persönlichen Maximalpuls. Im nachfolgenden Trainingsprogramm sind die Werte für einen angenommen Maximalpuls von 180 Schlägen pro Minute berechnet. Auf *www.fitforlife.ch/rollentraining-puls* können Sie Ihren persönlichen Maximalpuls in die Tabelle einfügen, worauf die entsprechenden Trainings automatisch auf Ihre Pulswerte umgerechnet werden.

4. Schritt: Trainingsplanung

Die «Indoor-Saison» in unseren Breitengraden dauert in der Regel von Anfang November bis Ende Februar. Das 17-Wochen-Programm führt Sie durch den ganzen Bereich der Trainingsoptimierung. Mit den angegebenen Trainings werden Sie lernen, was Ihnen fehlt, was Sie schneller macht – und was eventuell auch nicht. Ziehen Sie das Programm in den nächsten vier Monaten durch und analysieren Sie danach Ihre Fortschritte.

Reservieren Sie sich zweimal eine Stunde pro Woche und idealerweise dazu etwa alle vier Wochen (in der Ruhewoche) bei gutem Wetter eine mehrstündige lockere Ausfahrt draussen. Und warum für ein solches Sonnentraining nicht ab und zu ins Tessin reisen? Dieses Wechselspiel von hart und locker stimuliert den Körper zusätzlich und garantiert zudem, dass man mit den harten Trainings nicht überdreht.

Aufgepasst: In den Trainingssets fahren Sie zweimal pro Woche 20–30 Minuten mit 80–100% Ihres Maximalpulses, Ihr Körper muss also richtig arbeiten und Sie müssen ab und zu auf die Zähne beissen. Der Lohn für die Anstrengung ist ein gutes Gefühl nach vollbrachtem Training und eine Menge Leistungssteigerung auch im Winter – versprochen! **F**

ROY HINNEN ist ehemaliger Triathlon-Profi und fünfmaliger Schweizer Meister im Triathlon. Mit seinem Know-how aus 28 Jahren Ausdauersport, als Unternehmer und Produktentwickler widmet sich der 48-Jährige seinen zwei Firmen, dem Hinnen Coaching und dem Vertrieb von Swimmingpools mit speziellem Strömungskanal.
www.triathloncoach-royhinnen.ch und www.flusspool.ch

17-Wochen-Indoor-Programm

		Zeitdauer	Puls maximal	Kadenz	Repetitionen	Pausen
3 WOCHEN Laktat-Training	Herzleistung / Laktat-Toleranz	60 s / 60 s	169 / 158	85 / 75	20	keine
	Herzleistung / Laktat-Elimination	40 s / 20 s	171 / 160	105 / 90	20	keine
	Herzleistung / Laktat-Elimination	30 s / 60 s / 150 s	171 / 160 / 144	60 / 90 / 105	6	keine
1 WOCHE PAUSE	Lockere Ausfahrt mit Puls	ca. 3 h	126			
2 WOCHEN Koordinations-Training	Koordination / Technik	8 min	166	115	3	60 s
	Koordination / Technik	6 min	166	125	4	60 s
1 WOCHE PAUSE	Lockere Ausfahrt mit Puls	ca. 4 h	135			
3 WOCHEN VO2max-Training	Sauerstoffaufnahme / VO2max	30 s	176	110	10	3 min
	Herzleistung / Laktat-Toleranz	240 s / 120 s / 60 s / 60 s	144/153/162/171	75 / 85 / 95 / 105	4	keine
	Sauerstoffaufnahme / VO2max	7–15 s	176	125	20 (bei 7 s) 12 (bei 15 s)	3 min
1 WOCHE PAUSE	Lockere Ausfahrt mit Puls	ca. 4–5 h	139			
3 WOCHEN Kraftausdauer-Training	Intensive Kraftausdauer	2 min	171	65 stehend	15	60 s
	Intensive Kraftausdauer	8 min	171	45	2	3 min
	Intensive Kraftausdauer	20 min	176	90	2	3 min
1 WOCHE PAUSE	Lockere Ausfahrt mit Puls	ca. 4–6 h	135			
2 WOCHEN Kraftausdauer-Training	Koordination / Technik / Motorik	5 / 5 min	171 / 171	120 / 50	3	keine
	Koordination / Technik / Motorik	2 / 2 min li/rechtes Bein	137 / 137	70	8	keine

Zwei bis drei Wochen leisten, eine Woche Pause

Das 17-Wochen-Indoor-Programm für Hobbyfahrer

- Die Pulsberechnungen in der Tabelle gehen als Musterbeispiel von einem Maximalpuls von 180 Schlägen pro Minute aus. Sie können individuell angepasst werden durch Eingabe der persönlichen Werte. Automatisch berechnet werden die Pulswerte durch Eingabe des Maximalpulses in der Online-Tabelle unter *www.fitforlife.ch/rollentraining-puls*
- Die angegebenen Pulswerte sind die Maximalwerte, die gegen Ende der jeweiligen Wiederholungen erreicht werden. Die Durchschnittswerte liegen rund 5–10 Prozent tiefer.
- Den passenden Kadenzen kommt eine hohe Bedeutung zu. Passen Sie den Widerstand entsprechend so an, dass die angegebenen Kadenzen und Pulsbereiche erreicht werden.
- Mit einem Wattmessgerät am Rad (oder einer Wattangabe am Ergometer) können Sie den Pulswerten idealerweise Wattwerte zuordnen und die Belastungen so durchführen.
- Wichtig: Vor den Sets gut aufwärmen mit etwas Gymnastik und lockerem Einfahren. Am Schluss der Sets rund 10–20 Minuten locker ausfahren. In allfälligen Pausen locker weiterpedalen. Inklusive Warm-up und Cool-down dauern die einzelnen Sets so gut eine Stunde. Am besten terminieren Sie in Ihrer Agenda zwei fixe Wochentermine ein, an denen Sie die Sets durchführen. So können Sie das Training ideal in Ihren Winter-Tagesablauf integrieren.