

Mountainbike-Trainingsmittelkatalog (TMK) | 2012

Leistungsbasierte Trainingsbereiche und Mountainbike-Trainingsprogramme.

	Belastungs- dauer	Trainingsbereiche						
		Bez.	Trainingsprogramme	Intensität / Belastungsvorgabe	Pause	Wdh.	Abbruch- Kriterium	Anmerkungen
Zone 1 Z1	30 – 45 min	KB » Aktive Erholung	• Kompensation	gering < 55% FTP	---	---	---	Nach intensiven Wettkampf- und Trainingsbelastungen.
Zone 2 Z2	über 2 h	GA I » Ausdauer	• Dauermethode extensiv.....	56 – 75 % FTP	---	---	---	Grundlagenausdauertraining Einzel- oder Gruppentraining, MTB/Rennrad
Zone 3 Z3	60 min – 2 h	GA II » Tempo	• Dauermethode intensiv	76 – 90 % FTP	---	---	---	intensives Ausdauertraining Einzel- oder Gruppentraining, MTB/Rennrad
Zone 4 Z4	8 min - 60 min	ST » Schwelle	• 10-20 min Intervalle mit konstanter Belastung, TF wettkampfspezifisch.....	cp10'-20' (+)	ca. 15 min	2-3	3 – 5 %	Verbesserung der Schwellenleistung Variante: Pausengestaltung als Abfahrt mit hoher fahrtechnischer Anforderung
Zone 5 Z5	3 min - 8 min	EB » VO ₂ max	• EB-Standard: 3-8 min Intervalle, TF ≥ 80 rpm.....	cp3'-8'	5 – 10 min	n	5 – 8 %	Vorzugsweise 3 (– 5) min Intervalldauer
			• H.I.T.: 4 min Intervalle (cp4)	cp4'	3 min	4 (+)	---	Ablauf: 30 min Erwärmung, 4 x 4 min H.I.T. mit je 3 min akt. Pause, 30 min ausfahren
			• Startprogramm: 20-30 s Startsimulation	cp30" x 0,95 cp5' x 0,95	5 – 10 min	n	5 – 8 %	Kopplung von maximaler Startleistung und Übergang ins Wettkampfdauer tempo (Tempogefühl). Ideal: Gruppentraining mit „Gegnereinwirkung“
			• EB »30/30« – Intervallprogramm 30 s Intervalle, 30 s Pause.....	cp(t _{Bel.} x n) +10%	30 s	4-8	8 – 10 %	1-3 Serien, Serienpause 15 min Varianten: 20/60, 40/20, 60/60, ...
Zone 6 Z6	8 s - 3 min	SB » Anaerob	• Wiederholungsmethode: 30-45 s Intervalle	cp30"-45"	4 min	n	10-12 %	Spitzenbelastung mit vollständiger Pause
			• SB-Technik 30-45 s Intervalle	cp30"-45"	4 min	n	10-12 %	Kopplung von Spitzenbelastung und fahrtechnischem Anspruch, vollständige Pause
Zone 7 Z7	0 - 8 s	NM » neuromuskulär	• Sprint-Programm anaerob/alaktazid	maximal	3-4 min	6-10	---	Maximaler Antritt gegen Widerstand (Berg)
---	---	FTK » Fahrtechnik	• Verbesserung der spez. Mountainbike-Fahrtechnik	---	---	---	---	Fahrtechniktraining mit Korrektur und Auswertung, ganzjährig
Allgemeines Training		aaA » Allg. Athletik	• Allgemeinathletische Ausbildung	Ausprägung der allgemeinen Leistungsgrundlagen			Ski-LL, Lauf, Treppenlauf, Hallentraining, usw.	
		KaM » Krafttraining	• Krafttraining mit »anderen Mitteln«	Wirkrichtung ausschließlich Maximalkraft			Empfehlung: Langhanteltraining Ganzjährig	

Anmerkungen

Trainingsprogramme

Zusammenstellung bewährter Trainingsinhalte, Intensitäten sowie Belastungs- und Pausenzeiten. Die Anwendung, ggf. mit Veränderungen, richtet sich nach den Leistungsanforderungen des Wettkampfs für den ein Sportler sich vorbereitet.

cp - Critical power - Kritische Leistung

Die maximale Leistung, die über einen gegebenen Zeitraum gehalten werden kann.

In der Regel: Je länger desto geringer...

FTP

»Functional Treshold Power« - Funktionsleistungsschwelle. Beschreibt die maximal mögliche Leistung, die 60 min aufrecht erhalten werden kann. Wird abgeleitet von der maximalen Durchschnittsleistung = critical power (kritische Leistung) über 20 min = $cp_{20'} \times 0,95$.

Abbruchkriterium

Gibt an, wann das Trainingsprogramm abubrechen ist.

Bsp.: Belastungsvorgabe = 450 W

Abbruchkriterium = 8 – 10 %

Das Programm wird abgebrochen, wenn die Leistung unter 410 W sinkt.

FTK / Fahrtechniktraining

Trainingsform zur Verbesserung der spezifischen MTB-Fahrtechnik unter Einsatz verschiedener methodischer Hilfsmittel zur Korrektur und Auswertung der Fahrleistung. Das bloße Befahren technisch anspruchsvoller Teilstrecken im Rahmen des üblichen Konditionstrainings ist kein Techniktraining im eigentlichen Sinn.

Krafttraining mit allg. Mitteln

Vorbereitend ca. 3 Wochen Gewöhnungstraining mit 15-20 Wdh. pro Satz und vorsichtig dosierter Last.

Anschließend Training der Vortriebsmuskulatur mit Wirkrichtung Maximalkraft in 2 Formen:

- Hypertrophie-Training (Vergrößerung des Muskelquerschnitts)
6 – 12 Wdh. pro Satz bis zur lokalen Erschöpfung (»repetition maximum«, Abk.: RM)
- IK-Training (Verbesserung der intramuskulären Koordination)
2-3 Wdh. pro Satz mit maximal zu bewältigender Last.