

Duathleten (aber auch Ihr Triathleten)! Übertrendend auf dem Rad, schwach im Lauf!

<https://fit-stark-sisu.top>

Ein ganz besonderes Schnelligkeitstraining – anzuwenden im Winter u/o im Saisontraining

***** Ich bin im Wettkampf einer der top-Radfahrer, werde aber beim Laufen regelmäßig „durchgereicht! *****

Würdest Du mich persönlich darauf ansprechen, ich würde Dir als erstes folgende 2 Fragen stellen:

**Was hat Dich auf den Rad so stark gemacht?
Hast Du jemals key-Radsport-Trainingsprinzipien für das Laufen angewandt?**

Es ist relativ einfach: Das reine **aerobe Ausdauervermögen** trainiert man vor Allem durch (stunden-)lange Ausfahrten in einem „bequemen“ Tempo, ebenso gilt für das Laufen: die so genannte **Grundlagen-Ausdauer** eignet man sich durch das Absolvieren von langen bis sehr langen und relativ „langsamen“ Dauerläufen an.

*Das Wort *schnell* in Verbindung mit Ausdauersportarten musst Du von 2 Seiten betrachten: Du fährst zB 60 km in genau 2 Std, „Ist doch schon ganz gut“? Oder: Dein Vereinskamerad läuft im Duathlon seinen 10km-part in 45 min ... kann aber die 100m in 11,5 sec laufen ...*

Da bleibt Einiges unbeantwortet! Nur, was kann man ändern ... ?

Wie kommst Du über den Winter?

Diese Frage werden Viele unter Euch völlig verschieden beantworten ...

Genau so unterschiedliche (klimatische) Bedingungen findet man in Deutschland vor ... und ein Daueraufenthalt in Süd-Europa ist für die meisten nicht machbar ...

Eine Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio oder sogar ein eigenes Gym im Keller wären ein Plus ...

*... und sehr hilfreich, die unwirtliche Jahreszeit halbwegs vergessen zu lassen
Du weißt, dass Krafttraining Dir eine bessere nächste Saison bringen kann, nur wie?*

„Rohe Kraft“ antrainieren, mit hohen Gewichten arbeiten? **Nein!** Macht Dich schwerer, unelastischer UND langsamer!

„Schnelle Muskeln“ erwerben, aber **welche** für das **Rad fahren** UND für das **Laufen**?
Im Prinzip die gleichen, dennoch etwas unterschiedlich trainierbar.

Und genau darüber soll hier gesprochen werden.

Verletzungen vorbeugende Übungen? Ja, im Winter außerhalb der Saison verstärkt, aber zu einem gewissen Maß auch ganzjährig!

Hier eignet sich ein so genanntes „Stationstraining“ (Circle-Training) in der Halle, im Fitnessstudio, auch zu Hause, sogar im Freien.

Dabei soll jede Station andere Muskelgruppen ansprechen, die teils mit leichten Gewichten/ Widerständen viele Wiederholungen erlauben oder aber mit typischen Eigengewichtsübungen, die gleich gute Ergebnisse erwarten lassen.

Duathleten (aber auch Ihr Triathleten)! Übertrendend auf dem Rad, schwach im Lauf!

<https://fit-stark-sisu.top>

Ein ganz besonderes Schnelligkeitstraining – anzuwenden im Winter u/o im Saisontraining

Zu beachten dabei ist: Ihr wollt keine Bodybuilder werden, also **a.** „relevante“ Übungen und **b.** „im Kontext“ mit

Beinkraft-Training

Im **Fitnessstudio** kann man spezielle Kraftmaschinen dafür nutzen, in der **Halle/zu Hause** kommen meist „Freie Hanteln“ zum Einsatz.

Diese Übungen können **in das Stationstraining integriert**, aber **auch separat** ausgeführt werden

Es ist zwischen ***a. Schnellkraft** und ***b. Kraftausdauer** zu unterscheiden.

Am Beispiel **„Kniebeugen“** bedeutet das: Zu ***a.** rel. schwere Gewichte, die Du 3-5x **schnell** hoch bringen kannst (1/2 o. 1/4 Beuge = 90 bzw 45°)/ 3- später 5 Serien, Pausen dazwischen: ca. 5 min, lockernd/leicht dehnen

Zu ***b.** wesentlich leichtere Gewichte, die Du 15-20x zur Hochstrecke bringst, zu empfehlen sind zügige 1/4 - Beugen, davon 5 Serien, später evnt'l steigern.

Solltest Du diese Übungen separat, also nicht im Stationsbetrieb, durchführen: **Wichtig:** Schnellkraft **vor** Kraftausdauer! Zwischen Beides eine weitere Pause legen, event'l an den Stationen weiter arbeiten.

Radtraining im Winter?

Warum nicht, sofern die Witterung und die Bodenverhältnisse es zulassen.

Ruhige Ausdauerfahrten haben Vorrang, mit dem **MTB** kann auch **Cross-artig** im Gelände gefahren werden, dabei viel auf leichtere Gänge schalten sowie in hohe Umdrehungen wechseln.

Ideal wären solche Ausfahrten am Wochenende **nach** einer oben beschriebenen **Krafttrainingssession**, jedoch nicht als weitere Belastungseinheit!

Dein Lauftraining, das Dich garantiert schneller und spritziger, gleichzeitig Dich in Sachen Tempoausdauer voran bringt ...

Vorbemerkung: Das Training ist Witterungs-abhängig!

Als Vorbereitung dienen/dienten die Kraftübungen im frühen Winter bis etwa Mitte/Ende Februar.

Solange das Wetter nicht mitspielt: Versuche pro Woche 1-2 ruhige **Radausfahrten** sowie vorrangig 3-4 **Dauerläufe** in unterschiedlichen Intensitäten, 1x pro Woche etwa 1:30 bis 2 Std., je nach Trainingszustand.

Duathleten (aber auch Ihr Triathleten)! **Überragend auf dem Rad, schwach im Lauf!**
<https://fit-stark-sisu.top>
Ein ganz besonderes Schnelligkeitstraining – anzuwenden im Winter u/o im Saisontraining

Folgender fiktiver Fall ...
... der für Dich nicht maßgebend sein muss ...
... aber Dir dennoch als Beispiel dienen kann

Die Trainingsbeispiele sind also vorrangig ausgerichtet für Sportler mit folgendem Profil ...

Junger, talentierter All-rounder bzw ehemaliger Radsportler/MTB-ler
Im Duathlon bisher Zeitfahrergebnisse zw. 46 km/h und 43 km/h,
Laufleistungen: unverhältnismäßig „schwache“ 45:00/ 22:00 (10km/5km)
Ziel: aktuelle Saison: 42'/ 20:30 2. Saison: unter 40'/ 19'
Nebeneffekt: Die Radergebnisse verbessern sich ebenfalls

Lauftraining und Radausfahrten werden so lange unabhängig voneinander durchgeführt, bis ein ungehindertes Radfahren /Rennrad witterungsbedingt möglich ist.

Im Einzelnen wie oben beschrieben. Hantel- Kraftausdauer sowie Schnellkrafttraining können bis Anfang März betrieben werden, die Allgemeinkräftigungsübungen („Stabi“) 1-max 2x/Woche) in geringeren Umfängen.

Es werden drei Varianten für das Lauftraining aufgezeigt ...
... UND jede von diesen erfüllt „seinen eigenen Zweck“!

**** Variante 1 ****

Lauftraining/separat

1 zügiger Dauerlauf (ca. 1h) 1 ruhiger DL (1h), 1 langer DL (ca. 2h) sowie
1 Dauerlauf (Fahrtspiel)
in folgendem Ablauf

ca 3-5 km warm traben

→ ***5x ca 100m*** steigern (nicht „volle“)95%/ dazw. 150m ruhig traben → ***10-15x ca 30m (100%)*** Pause: 100-150m Trab/ ***SerienPause: 1-2km*** zügiger traben → ***4- 6x ca 100m (fast 100%!) P ca 150 m Trab/ SerienPause: 1km locker*** → ***1x ca 400-600m (95%)/ P 1 km/ruhig!*** → ***1x ca 1 km (90%)*** → *ca 2 km ruhig austraben*

Umfang des gesamten Fahrtspiels (incl. der Trabpausen) ca: 16 km

Optimale Reihenfolge: Mo & Do: DL (1h) Mi: 16 km FS Sa: langer DL (2h)

Beachte: am Di K E I N (oder nur leichtes) Krafttraining/Stationstraining !!

Duathleten (aber auch Ihr Triathleten)! **Überragend auf dem Rad, schwach im Lauf!**

<https://fit-stark-sisu.top>

Ein ganz besonderes Schnelligkeitstraining – anzuwenden im Winter u/o im Saisontraining

Anfang März: Das Rennrad-Fahren ist jetzt vermutlich im gesamten Bundesgebiet möglich →

Wir kommen jetzt zu einem ganz speziellen Training, das Dich, da Du ja als weit überdurchschnittlicher Radfahrer seit Jahren Deine Probleme hast, den „richtigen Schritt“ (= spritzig – schnell – Ausdauer-schnell) zu entwickeln. Das liegt zu einem großen Teil an einem Training, das in Detailbereichen unzureichend ausgearbeitet wurde.- Und – machen wir uns nichts vor- verschiedentlich auch an mehr oder weniger „mangelndem“ Talent für das Laufen.

So oder so: Wir wollen und müssen aus Dir keinen Sprinter machen! Versuche nur, das Optimale aus Deinen „ererbten Fähigkeiten“ heraus zu holen, denn seine Wirkung wird das Training auf jeden Fall zeigen!

Vorbemerkung: Dir wird schnell auffallen, dass sich dieses Programm auch ideal als **Koppel-/ Wechseltraining** eignen würde ... Teste es einfach aus, vllt. kannst Du auf diese Weise Zeit für so manchen Extra-km sparen.

Variante2

R(ad) 15 min locker Warmfahren → 10x ca. 200m Sprint/95-100%/: **P(ause)**
ca. 100m ruhig weiter fahren/ alles in relativ „leichter“ Übersetzung → **L(auf)** 5-8x
ca. 100m allm. steigern bis zu 100%/ **P(ausen)** ca. 100m langsam weiter traben → **R(ad)**
ca. 3km /leichter Gang/ durchgehend in **hohen Kadenzen (110+/U/min!)** **P(ause):** 1 km
zügig (etwas höher schalten/ ca. 80U/min) → **L(auf)** 5' locker → 10-12x ca. 30m/100%!
P(ause) 100m Trab+ etwas **G(ehen)** → **S(erien)P(ause)** 5-8' locker weiter traben →
R(ad) ca. 5 km in so genannten **Crescendo** (Tempo über diese Strecke gleichmäßig
steigern/ Gänge ca. 52:18/ ab 30km/h bis ca. 35/36/+ → also in Stufen von 800-1000m →
ca. 3' locker fahren → **L(auf)** 2' locker →
ca. 1000m/ nach einigen Wochen: 1500m- 2000m **Crescendo/ wie vorher auf dem Rad**
ganz allm. steigern bis zur Erschöpfung(!) **P(ause)** versuchen, 2' weiter zu traben, dann 2'
zügig gehen (**später/n. 2-3 Wo**): **n u r** traben! →
R(ad) 15 min lockeres Ausfahren

Bitte, beachte: Diese Variante ist sehr fordernd = hochgradig an-aerob!

Es empfiehlt sich daher,

****Variante 1* nur in geplanten „Intensiv-Wochen“ mit dieser (*Variante 2*)
zu kombinieren!***

***Variante 1 kann zB in Verbindung mit einem Tempo- oder Tempo-Intervall-
Training in gleicher Woche absolviert werden →***

→ siehe nächste Seite

Duathleten (aber auch Ihr Triathleten)! **Überragend auf dem Rad, schwach im Lauf!**

<https://fit-stark-sisu.top>

Ein ganz besonderes Schnelligkeitstraining – anzuwenden im Winter u/o im Saisontraining

Macht dieses eben beschriebene Training für sich alleine schnell?

Nein!

Es macht aus Dir einen spritzigen, schnellkräftigen und Spurt starken Läufer! Dazu wird es Dich befähigen, Disziplin-Wechsel besser und leichter zu meistern.

Du brauchst, um Wettkampf-spezifisch schnell zu werden, noch Elemente des im Folgenden erklärten

Tempo-Ausdauer-Trainings

*Optimal geeignet sind **Tempoläufe** sowie **Tempo-Intervall-Läufe***

***Tempoläufe** werden 5-10% schneller als im geplanten Wettkampftempo gelaufen, **Tempo-Intervalle** (im unteren Beispiel) ebenso, jedoch auf Basis des kürzeren Laufparts, zB 5000m*

*Denkbar wäre auch ein Trainingstempo auf **Basis** Deiner geplanten Saison-Einzelzeiten (**Einzelstrecken**), also außerhalb des Duathlons*

Im Folgenden quasi ein Kombi-Training für Duathlon-Laufzeiten des 10000m-parts (42 min) sowie des 5000m-parts (20:30)

„Langsamere“ oder schnellere Läufer passen die Zeiten entsprechend an. Gelaufen wird praktischerweise auf einer 400m-Rundbahn/ Radweg (ausmessen)

Variante3

15-20 min eintraben plus 4-6 lockere Steigerungen 100-120 m/ bis 95% →

Serie 1: *5x 1000 m Tempoläufe in ca. 3:55-4:05 min/ P: 2' Trab/ 2' Gehen/ **SerienP:** 4' vorwiegend Gehen →*

Serie 2: *5x 400 m in ca. 1:30 min/ P: wie oben SP: vor dem Austraben 5' locker bewegen/stretching → 10-15' austraben*

Event'll noch: 15-20 km Rad/ 50% Aufwand/leichte Gänge

Tipp:

Kombiniert Euer Lauftraining sinnvoll mit dem Radtraining, je nach Zielsetzung&Wettkampfbelastung

Sucht immer einen Ausgleich zw. Belastungszyklen und notwendigen Regenerations-Wochen/ganzen Regenerationsphasen

*Bei vielen Gelegenheiten können mittels eines „**Kombitraining**“ *Rad/ Laufen/ Rad* bzw in anderer Reihenfolge **Wettkampfsituationen** „kopierrt“ werden.*