

## NICHT STILL HALTEN!

**4 Wochen Pause sind für Profis normal, für Jedermann aber viel zu lang.**

„Viel hilft viel“ – das gilt nicht für die Pause. Während sich die Profis nach den letzten Rennen der Saison in den Urlaub verabschiedet, sind Hobby-Radsportler falsch beraten, das Rennrad für einen Monat in die Ecke zu stellen, denn die Abbau-Prozesse im Körper verlaufen rasend schnell. Danach ist es ein harter Kampf, bis das vorherige Leistungsniveau wieder erreicht ist. Auf Nummer sicher gehen Sie mit einem Alternativtraining



aus Schwimmen, Mountainbiken, Laufen und auf der Rolle fahren sowie Kräftigungsübungen. Lesen Sie dazu auch das große Trainingsspecial in der nächsten RoadBIKE-Ausgabe (11-12/2008).

### So verändert sich der Körper bei einer Pause:

**Kraft** lässt als erstes nach, denn der Muskel ist nicht mehr daran gewöhnt hart zu arbeiten. Wer zwei Wochen pausiert, braucht eben so lange bis er sein altes Niveau wieder erreicht hat.

**Ausdauer** verschlechtert sich bei einer Pause nur langsam. Je höher das Niveau vor der Pause war, desto schneller ist dieses wieder erreicht.

**Schnelligkeit** lässt rasant nach, da sich während einer Pause die Laktattoleranz des Körpers verschlechtert und auch das Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln abnimmt.



Egal ob Sie die Bestzeit auf der Hausrunde knacken oder die Kumpels im Sprint abhängen wollen: Gönnen Sie sich ein Erfolgserlebnis zum Saisonabschluss.

# SAISONFINALE

**Fahren Sie jetzt den Lohn für Ihr Training ein: RoadBIKE gibt Tipps, wie Sie die Form halten und der letzte Wettkampf des Jahres Ihr bester wird.**

■ **Der Spätsommer bringt für Rennradfahrer die schönsten Wochen des Jahres: Sie sind topfit und die Herbstsonne versüßt jede Tour mit ihren Strahlen. Ohne Leistungsdruck und Trainingsstress ist jetzt Genuss-Radeln angesagt.**

„Wer die ganze Saison gut trainiert hat, kann es jetzt ruhiger angehen lassen, ohne das die Formkurve sofort in den Keller zeigt“, sagt Trainingsexperte Tim Böhme vom Radlabor in Freiburg ([www.radlabor.de](http://www.radlabor.de)). Qualität statt Quantität heißt das Motto zum Saisonabschluss: „Schon drei Trainingseinheiten pro Woche reichen aus, um die Form zu halten. Das sind etwa 60 bis 70 Prozent des vorherigen Pensums“, sagt Böhme. Dabei

kommt es auf den richtigen Trainings-Mix aus Grundlagen-, Kraft- und Intervall-Training an: „Schon mit einer Einheit pro Trainingsform sind Sie beim Misch-Training auf der sicheren Seite“, so der Experte. Der goldene Herbst ist auch die beste Zeit, um die Saison mit einem tollen Wettkampf ausklingen zu lassen: Egal ob Hausrunden-Rekord oder Langstrecken-Rennen – bei den fünf Vorschlägen auf der rechten Seite ist sicher auch für Sie etwas dabei. „Genießen Sie Ihr liebstes Hobby und ern-

ten Sie die Früchte Ihrer Arbeit, denn das gibt Ihnen einen Motivationsschub für die nächsten Monate“, sagt der Experte. Je nach Event sollten Sie Wert auf schnelle, intensive Einheiten oder ein kraftbetontes Training am Berg legen. Böhme warnt: „Übertriebener Ehrgeiz schadet gegen Ende der Saison nur: Wer müde ist und trotzdem versucht, die Saison zu verlängern, muss mit Verletzungen rechnen.“ Besser: Ziehen Sie die Pause vor und starten danach voller Elan in die neue Saison.



**Tim Böhme, Trainingsexperte vom Radlabor in Freiburg**

**„Achten Sie gegen Ende der Saison auf die Signale Ihres Körpers und stimmen Sie das Training darauf ab: Wer müde ist, sollte auf harte Einheiten besser verzichten.“**

# RoadBIKE BRINGT SIE AUF DIE SIEGERSTRASSE

DAS IST IHR ZIEL:		DAS BRINGEN SIE MIT:	TIPPS VOM EXPERTEN:
<p><b>BESTZEIT AUF DER HAUSRUNDE KNACKEN</b> Vom Leistungsgedanken halten Sie auf dem Rennrad wenig: Sie lieben es gemütlich. Doch einmal im Jahr packt auch Sie der Ehrgeiz und Sie fragen sich: Hat sich meine Form verbessert? Testen Sie es und knacken Sie die Bestzeit auf der Hausrunde.</p>		<p>Sie sind der „einsame Wolf“ unter den Rennradlern: Massen-Veranstaltungen und Rennen sind Ihnen ein Graus. Sie suchen die Stille der Natur und wollen eins werden mit dem Sportgerät. In der Saison haben Sie viele Grundlagen-Kilometer gesammelt, die Form ist solide, aber der letzte Kick fehlt –noch!</p>	<p>„Beim Rennen gegen sich selbst liegt die Kunst darin, nicht zu schnell loszufahren“, sagt Road-BIKE-Trainingsexperte Tim Böhme. Sein Tipp: Fahren Sie 10 Kilometer im Renn-Tempo, dann Pause. Steigern Sie die Distanz, bis Sie die ganze Runde schnell fahren können.</p>
<p><b>MEHRTAGES-TOUR FAHREN</b> Sie können sich nichts schöneres vorstellen, als die Saison zusammen mit Freunden bei einer Tour quer durch Deutschland zu beschließen? Bei moderatem Tempo ist Ihnen keine Entfernung zu weit, denn Sie sind süchtig nach der Freiheit auf schmalen Reifen.</p>		<p>Zum Saisonende kann Sie nichts mehr stoppen! Auf dem Rennrad haben Sie in diesem Jahr schon viel erlebt: Doch Fernweh plagt Sie und in Gesellschaft Ihrer Kumpels fühlen Sie sich wohl. Ihre Waden sind gestählt durch tausende Trainingskilometer: Ihr Motto lautet: „So fit kommen wir nicht mehr zusammen“.</p>	<p>Wer sich zu einer Etappenfahrt aufmacht, sollte sicher gehen, dass nicht nur die Ausdauer passt, sondern auch das Sitzfleisch an die langen Distanzen gewöhnt ist. Ein Mix aus Grundlagen- und Krafttraining sorgt für die optimale Vorbereitung für die lange Tour.</p>
<p><b>LANGSTRECKEN-RENNEN</b> „Schmerz geht, Stolz bleibt“ – ist Ihr Motto. Für Sie zählt bei 12/24h-Rennen oder Wettkämpfen wie Trondheim-Oslo über 540 km allein der Kampf gegen die Uhr, die Strecke und den Inneren Schweinehund. Der Lohn: Gänsehaut, wenn morgens die Sonne aufgeht.</p>		<p>Als Held der Landstraße kommt Ihr Motor erst nach einigen Stunden so richtig in Schwung. Seit Anfang der Saison haben Sie Kilo- und Höhenmeter gesammelt und sind nun bereit für den „letzten Kick“. Auch eine schlaflose Nacht im Sattel macht Sie nicht bang, Sie haben heimlich auf der Rolle geübt.</p>	<p>Trainieren Sie Ihren Fettstoffwechsel durch lange, langsame Einheiten. So lernt der Körper, während der Belastung auf die schier unbegrenzten Fettspeicher als Energieträger zurück zugreifen. Fahren Sie drei Tage hintereinander und steigern dabei jeweils die Distanz.</p>
<p><b>PÄSSE FAHREN</b> Frei wie ein Vogel – so fühlen Sie sich nur auf dem Gipfel eines hohen Berges. Dass der Weg dahin oft mit einigen Mühen verbunden ist, nehmen Sie dafür gerne in Kauf. Sie suchen die Qual geradezu, denn Sie wissen, nur wer über sich selbst hinauswächst, wird ganz oben ankommen.</p>		<p>In den letzten Monaten haben Sie sich eine passable Grundlagen-Ausdauer antrainiert – nur am Berg hängen Ihre Trainingspartner Sie regelmäßig ab. Nicht die besten Voraussetzungen für einen Saisonabschluss in den Bergen. Keine Sorge: Unsere Experten-Tipps verpassen Ihnen den nötigen Feinschliff.</p>	<p>Mit K3-Training steigern Sie Ihre Kraft am Berg: Suchen Sie sich einen gleichmäßig ansteigenden Berg, den Sie mehrere Male mit einem dickeren Gang bei 40-60 Umdrehungen pro Minute hochfahren. Die Belastung sollte sich an ihrer anaeroben Schwelle befinden.</p>
<p><b>ERSTES RADRENNEN</b> Schnell, hart, leidenschaftlich: Sie haben einen langen Atem, viel Power in den Beinen und wollen sich nun auch endlich dem Duell Rennradfahrer gegen Rennradfahrer stellen. Auch taktisches Verständnis schadet nicht, so können Sie Ihre Körner für den Schluss-Sprint schonen.</p>		<p>Als Wettkampf-Typ lieben Sie den direkten Vergleich mit anderen Sportlern: Und zwar immer! Auch bei der Ausfahrt mit der Trainingsgruppe geben Sie keinen Ortsschild-Sprint verloren und kämpfen um jede Zehntel-Sekunde. Zeit wird's, dass Sie mit einem Jedermann-Rennen Ihre Saison krönen.</p>	<p>Intervalle im Renntempo erhöhen die Laktat-Toleranz des Körpers. Trainieren Sie kurze Intervalle á 6 x 4 Minuten über der anaeroben Schwelle und längere Intervalle á 3 x 8 Minuten an der Schwelle. Sprinttraining für den Punch auf den letzten Metern nicht vergessen.</p>

## 1/3 QUER

**B: 218 H: 93**

**x: 215, oder -3**

**y: 188**