



2500 Höhenmeter an nur einem Tag absolvieren? Endlich als Erster auf dem Berg sein? Beim Ortschildssprint der klare Sieger? Top 10 oder Podestplatz bei einem Cross-Country Rennen?

Jeder hat seine Ziele im MTB Sport. In den folgenden Wochen werde ich versuchen euch in wenigen Teilen vorzustellen wie ihr eure Ziele am Besten mit strukturiertem Training erreichen könnt.

## Teil 1: Ermittlung der Trainingsbereiche

### **Teil 2: Grundlagentraining**

Im Teil 1 wurde beschrieben, wie die Trainingsbereiche perfekt ermittelt werden um die Belastung während einer Trainingseinheit zu bestimmen. Diese Trainingseinheiten werde ich euch in den nächsten Teilen der Reihe vorstellen und mithilfe dieser Kenntnis im Anschluss die Planung des Trainingsjahres im Allgemeinen vorstellen.

In vielen Köpfen ist eine Trainingseinheit nur von Nutzen und erfolgreich, wenn man möglichst viele Berge hinter sich gebracht hat und nur ganz knapp noch vor dem Tode die Haustür erreicht.

Solche intensive Einheiten müssen sein, aber der Schwerpunkt in mehreren Trainingsphasen (demnächst Vorstellung der Trainingsphasen) sollte auf lockeren Einheiten liegen.

Beim Grundlagentraining handelt es sich um eine einfache Dauermethode mit niedriger Intensität und Dauern zwischen 2 und 7 Stunden.

Den exakten Herzfrequenzbereich (GA) für das Grundlagentraining erfahren Sie, wie im Teil 1 beschrieben, bei einer Leistungsdiagnostik. Die Trittfrequenz sollte zwischen 80 und 95 Umdrehungen pro Minute gehalten werden.

Für viele wird es anfänglich schwierig sein, mit einer Belastung zu trainieren, die noch Gespräche mit dem Trainingspartner zulässt aber Ihre Leistung wird Ihnen den Nutzen bestätigen.



Laut Fachliteratur bezeichnet die Grundlagenausdauer die Fähigkeit, eine Belastung möglichst lange aufrecht zu erhalten und somit die Erschöpfung herauszuzögern.

Sie ist somit für einen MTB-Sportler von hoher Bedeutung und schafft eine gute Ausgangsbasis für spezifischere Trainingsmethoden.

Darüber hinaus schult das Grundlagentraining die Erholungsfähigkeit eines Sportlers und verbessert den Fettstoffwechsel. Die Glykogenspeicher in den Muskelzellen sind sehr begrenzt. Mit dem Grundlagentraining kann es ein Sportler schaffen, einen größeren Teil der für die Belastung notwendigen Energie, aus den reichlich vorhandenen Fetten zu beziehen.

Des Weiteren lässt sich die Grundlagenausdauer in variables und spezifisches Training unterteilen.

Vor allem in den Wintermonaten, kann das Training der Grundlagenausdauer auch auf Alternativsportarten wie z.B. Joggen oder Langlauf verlagert werden.



In der Vorwettkampfphase sollte aber auch das Grundlagentraining spezifisch auf dem Mountainbike oder Rennrad trainiert werden.

Für das spezifische Grundlagentraining auf dem Rad ist es am Besten auf Anstiege zu verzichten, denn es ist wichtig den jeweiligen Pulsbereich dauerhaft zu folgen und die Trittfrequenz darf, wie beschrieben, nicht zu tief sinken. Wer mag, kann die Grundlageneinheiten auch super auf dem Rennrad absolvieren.

Die Dauer des Grundlagentrainings muss je nach Wettkampf bestimmt werden. Marathon-Langstreckenfahrer müssen u.a. viele Grundlageneinheiten mit wettkampfspezifischer Dauer absolvieren.

Für Cross-Country Fahrer sind solche sehr langen Grundlageneinheiten nicht unbedingt erforderlich. Für sie sind hingegen kürzere Grundlageneinheiten zu bevorzugen, die mit etwas erhöhter Intensität durchgeführt werden sollten (Bereich GA2).

Aber gerade in den Wintermonaten ist auch für Cross-Country Fahrer auf Grund des geschilderten Nutzens ein Grundlagentraining im Bereich GA1 äußerst sinnvoll.

**Achtung:**

Grundlagentraining ist für Gelegenheitsfahrer nicht zu empfehlen. Erst bei gezielter Vorbereitung sind Grundlageneinheiten sinnvoll. Trainieren Sie nur selten (unter 4mal die Woche) ist es besser darauf zu verzichten und intensiveres Training zu absolvieren.

Stay tuned...Teil 3 mit den ersten Mountainbike spezifischen Trainingsmethoden folgt in wenigen Tagen!

**Der Autor**

Übersicht aller Teile:

[Teil 1: Ermittlung der Trainingsbereiche](#)

**Teil 2: Grundlagentraining**

[Teil 3: Leistungsfaktoren](#)

[Teil 4: Kraftraumtraining](#)

[Teil 5: Das Trainingsjahr](#)

