

## Stabil durch die Saison

Geschrieben von: Meike

Donnerstag, den 27. Januar 2011 um 09:54 Uhr

---

Ich habe mich in diesem Blog von [Mario Schmidt](#) inspirieren lassen. Mario Arbeit seit langem als Personal Trainer vor allem mit Leuten die Triathlon und besonders Ironman betreiben wollen. Uns verbindet vor allem die Meinung, dass ein ganzjähriges Krafttraining mit begleitendem Stabilisationstraining einer neuern Trainingslehre entspricht und die Qualität des Trainings fördert!

In den 80iger Jahren versuchte man den Umfang im Ausdauertraining bis auf ein Maximum zu steigern, doch diesem Maximum ist auch eine Grenze gesetzt und stellt vor allem für Athleten die noch einem Beruf nachgehen keine Alternative dar.

In den letzten Jahren hat sich die Sportwissenschaft vor allem dem Krafttraining als Leistungsreserve in den Ausdauersportarten gewidmet!

Seit langem wissen wir, dass bei Kraftausdauersportarten wie Schwimmen und Radfahren die Maximalkraft die Grundeigenschaft der Kraft ist. Das bedeutet, wer einen höhere Maximalkraft besitzt, kann auch "länger" eine gewissen Karft entfalten (Kraftausdauer), kann schneller eine Kraft aufbauen (Stoßkraft) und kann eine höhere Geschwindigkeit in kurzer Zeit erreichen (Schnellkraft) (*Martin, Carl, Lehnertz: Schorndorf 93*).

Neuere Ansätze zum Krafttraining in Ausdauersportarten bietet Dennis Sandig von IQ Athletiks mit seinem Buch ["Krafttraining im Radsport \(..\)"](#) Urban & Fischer 2010. Zusammengefasst könnt Ihr seine Ansätze in diesem PDF überblicken:

[Krafttraining für Radsportler](#)

## Angst vor Muskelbergen

## Stabil durch die Saison

Geschrieben von: Meike

Donnerstag, den 27. Januar 2011 um 09:54 Uhr

---

Viele haben Angst vor zu vielen Muskeln, die nicht genügend durchblutet werden. Dem kann ich widersprechen. Bei soviel Ausdauertraining wie wir betreiben, werden in jeder Einheit genügend neue Kapillare gebildet, um unsere Muskulatur zu durchbluten. Zudem können Typen die zu sehr in Richtung Muskelwachstum tendieren mehr IK Training durchführen und somit unnötige Muskelberge vermeiden und dabei die intramuskuläre Koordination schulen.

### Umsetzung des Krafttrainings in die spezielle Kraft auf dem Rad

Dennis Sandig hypothetisiert in seiner Ausführung, dass ein K3 Training nicht notwendig wäre, um die spezielle Kraft auf dem Rad zu erlangen.

Seine Studien belegen, dass das K3 Training auf dem Rad nicht als Kraftausdauertraining gewertet werden kann, da die entfaltete Kraft niedriger als 50% der Maximalkraft (Def. der Kraftausdauer) liegt. Vielmehr wird durch ein KA Training die Energiebereitstellung im Entwicklungsbereich geschult, was auch bei höheren Trittfrequenzen passiert.

Dem möchte ich nicht widersprechen, ich bin jedoch der Meinung, dass ein K3 Training bei Triathleten durchaus seine Berechtigung hat.

Die Gründe dafür wären:

- Triathleten treten zwischen 80-90 Umd/min, haben geringere Maximalkraftspitzen als Radsportler und müssen eine hohe Leistung gleichmäßig über mehrere Stunden treten.
- Ich empfinde es als genau das Richtige, die antrainierte Maximalkraft auf dem Triathlonrad mit K3 Einheiten zu übertragen. Nicht nur einige Studien aus der Vergangenheit belegen dies (..), noch dazu ist die mentale Komponente im Triathlon nicht zu vernachlässigen. Müssen wir doch über Stunden eine bestimmte Wattzahl alleine gegen den Wind aufs Pedal übertragen! Das K3 Training ist oftmals nichts anderes als eine Wettkampfsimulation mit einer niedrigen Trittfrequenz.
- Zusätzlich könnte es sein, dass bei Triathleten, die nicht so geübt auf dem Rad sind, bei einem K3 Training mit höheren Trittfrequenzen der Pulsbereich nicht eingehalten werden kann.

## Stabil durch die Saison

Geschrieben von: Meike

Donnerstag, den 27. Januar 2011 um 09:54 Uhr

---

Die erhöhte Bewegungsfrequenz könnte bei unausgebildeten Radfahrern mit Koordinationsproblemen in diesem Bereich zu erhöhter HF und damit zur Übersäuerung führen.

## Laufen und Schwimmen

Ich erkenne dieses Muster nicht nur beim Radtraining. Sondern das gleiche Prinzip ist auch für das Schwimmen und das Laufen anzuwenden.

Entwickeln wir unsere Kraft im Winter und bilden gleichzeitig unsere Koordination hinreichend aus, um dann in Richtung Saison diese Kraft mit speziellen Kraftformen (Radsport: K3; Schwimmen: Paddels, Zugseil u.ä.; Laufen: Bergläufe, Langsprints) zu übertragen, können wir am Ende höhere Leistungen im Wettkampf und in der vorherigen UWV (unmittelbaren Wettkampfvorbereitung) erwarten. Die UWV dient dem Zweck die Kraft in die Wettkampfstruktur umzuwandeln!

Hierzu gibt es bestimmt genügend Diskussionsstoff!

Meine Tipps zum Krafttraining:

- langsame Gewöhnung durch höhere Wiederholungszahl am Anfang der Saison!
- Krafttraining ganzjährig durchführen, um länger davon zu profitieren
- im Winter Hypertrophietraining 2x pro Woche
- während der Saison 1x pro Woche im ausgeruhten Zustand max. 45min IK- Training
- begleitendes Koordinations- und Stabilisationstraining (2 mal pro Woche)
  
- 2 Wochen vorm Wettkampf Krafttraining reduzieren (50% der Krafteinsätze -Schnellkrafttraining)

Nicht zu vernachlässigen ist das begleitende Stabilisationstraining. Hierzu empfehle ich den [Blog von Mario](#)

!

## **Stabil durch die Saison**

Geschrieben von: Meike

Donnerstag, den 27. Januar 2011 um 09:54 Uhr

---

Keep on Training!

Eure Meike