

# SNDC

*Stephan Nüsser Leistungs Diagnostik Center*

## Start Up MX::

Nach einer langen Winterpause steht jetzt die neue Saison unmittelbar vor der Tür. Vorbei sind die vielen Stunden im Gym, auf dem Laufband oder dem Radergometer. SNDC gibt euch ein kurzes Update wie Ihr euer MX-Training, so kurz vor der Saison, noch einmal strukturieren könnt.

In den letzten zwei Monaten solltet ihr idealerweise an eurer MX-Ausdauer gearbeitet haben. In der Regel sieht dieses zwei bis drei längere Motos mit konstantem Tempo vor. Fangt dabei mit 15-20 Minuten Motos an und steigert diese bis hin zu 30-35 Minuten. Ziel sollte es sein diese Distanzen mit einem guten, gleichmäßigen Tempo durchfahren zu können. März und April läuten die heiße Phase vor der Rennsaison ein. In dieser Zeit geht es besonders darum an seinem Speed zu arbeiten - aber wie? Euren Speed könnt ihr nur verbessern wenn ihr mit maximalen Tempo fahrt und dieses ist in der Regel nur über ein bis drei Runden möglich. Also solltet ihr das Training in sogenannte Intervalle strukturieren. Fahrt zunächst ein Warm-Up von 15-20 Minuten, um euch aufzuwärmen und die Strecke kennen zu lernen. Nach dem Warm-Up fahrt ihr zweimal zwei Runden mit maximalen Tempo, um einen Anhaltspunkt bezüglich eurer Rundenzeit zu bekommen.

Falls ihr keinen "externen Zeitnehmer" zur Verfügung habt, eignet sich ein Laptimer dazu übrigens hervorragend. Im weiteren Verlauf könnt ihr zum Beispiel vier bis sechs Mal zwei bis drei Runden mit maximalen Speed fahren, alternativ könnt ihr auch nur ein Runden Intervalle einbauen. Wichtig ist, dass ihr mit maximaler Geschwindigkeit fahrt und euch über Fahrtechnik und Spurwahl Gedanken macht - da wo alle herfahren ist es nicht immer am schnellsten! - und auch einfach mal verschiedene Spuren ausprobiert, die Stoppuhr wird euch zeigen ob es schneller ist oder nicht.

Am Ende des Tages könnt ihr den Trainingstag mit einem 20 oder 25 Minuten Moto ausklingen lassen. Wenn Ihr es geschafft habt euch gegenüber euren anfänglichen Rundenzeiten zu steigern, war das Training effektiv und somit auch erfolgreich.

