



Die wohlverdiente Pause nach einer anstrengenden Saison geht zu Ende und somit steht die Vorbereitung für das nächste Jahr vor der Tür. SNDC gibt euch zu Beginn eurer Vorbereitung einige Tipps, wie ihr euer Wintertraining am besten gestaltet.

# nach der Saison ist vor der Saison... saisonvorbereitung im winter der Saison...

## AUSDAUERTRAINING

Die allgemeine Ausdauer ist elementarer Bestandteil des Wintertrainings und legt sozusagen die allgemeine Basis für weitere Trainingsinhalte wie zum Beispiel das Training mit höheren Intensitäten (Intervall-Training beim Laufen oder auf dem Rad) oder auch das Krafttraining (eine gute Ausdauer beschleunigt die Regeneration nach intensivem Training wie z. B. das Krafttraining) oder, nicht zu vergessen, das anstehende Vorbereitungstraining auf eurem MX-Bike. Die Bedeutung der Ausdauer insbesondere für eure Motocross-Performance wird oftmals unterschätzt, weshalb das Ausdauertraining über den gesamten Winter ein besonderes Augenmerk erhalten sollte. Wichtig ist, dass ihr euer Training regelmäßig durchführt. Motivation und Disziplin für zwei Wochen sind zwar gut und schön, aber die Saison startet im Frühling und bis dahin solltet ihr kontinuierlich zwei- bis dreimal die Woche eu-

re Ausdauer trainieren. Je länger ihr in den einzelnen Trainingseinheiten trainiert, desto besser wirkt sich das auf eure Leistungsentwicklung aus. Soll heißen, wenn ihr idealerweise zwei- bis dreimal die Woche Ausdauertraining macht, solltet ihr so lange wie möglich laufen, Rad fahren oder Ähnliches. Beim Laufen sind mindestens 30 Minuten zu empfehlen bis hin zu 90 Minuten. Radfahren von 60 Minuten bis hin zu drei Stunden und Schwimmen von 30 Minuten bis hin zu 60 Minuten.

### Mit welcher Intensität sollte ich trainieren?

Wenn ihr die Möglichkeit dazu habt, solltet ihr einmal im Jahr eine so genannte Ausdauerleistungsdiagnostik machen. Dabei wird eure aktuelle Leistungsfähigkeit festgestellt und, besonders wichtig, ihr bekommt eure individuellen Trainingsintensitäten. Das heißt, ihr erfahrt zum Beispiel die genaue Geschwindigkeit oder

auch Herzfrequenz, bei der ihr eure Ausdauer am sinnvollsten und effektivsten trainiert. Einige Leistungsdiagnostik-Institute bieten zusätzlich auch sportmedizinische Untersuchungen wie zum Beispiel mit Blutlabor an, was ihr auch mindestens einmal im Jahr durchführen lassen solltet. Falls ihr nicht die Möglichkeit einer Diagnostik habt, gilt die Empfehlung „laufen, ohne zu schnaufen“. Soll heißen, wenn ihr euch bei der Belastung noch gut beim Laufen unterhalten könnt, ist euer Tempo auf jeden Fall nicht zu hoch. Es empfiehlt sich, einen Herzfrequenzmesser zu tragen, so dass ihr ein Feedback über die aktuelle Belastung habt. In der Regel findet das Ausdauertraining bei einer Herzfrequenz von 110 bis 140 Schlägen pro Minute statt. Jede Regel hat natürlich auch Ausnahmen, so dass diese Angaben unter Umständen stark variieren können. Die angegebenen Herzfrequenzwerte dienen zur Orientierung und beruhen auf Erfahrungswerten.

## Welche Sportarten kommen in Frage?

- **Laufen:** Der Klassiker unter den Ausdauersportarten ist ideal im Winter, da ihr ohne Probleme auch bei schlechtem Wetter oder niedrigen Temperaturen laufen könnt. Das Laufband bietet eine gute Alternative bei arktischen Temperaturen. Wichtig ist, dass ihr auf gute Schuhe und Kleidung achtet.

- **Mountainbike:** Im Winter ist das Mountainbike besser als das Rennrad, weil ihr im Gelände nicht so hohe Geschwindigkeiten fahrt und dadurch der Fahrtwind nicht ganz so kalt ist. Neben der Ausdauer könnt ihr gleichzeitig noch eure Fahrtechnik verbessern. Besonders wichtig ist eine gute Bekleidung, damit euch auch bei längeren Ausfahrten nicht kalt wird.

- **Schwimmen:** Ins Schwimmbad kann man immer, selbst wenn wettertechnisch sonst nichts mehr geht. Schwimmen ist neben der Ausdauer ein prima Training, um Koordination und Technik zu trainieren. Auch Kraftelemente kommen beim Schwimmen zur Geltung. Sinnvoll ist es, sich einer Gruppe anzuschließen oder vielleicht auch eine Trainerstunde zu nehmen, so dass es mit der Schwimmtechnik in die richtige Richtung geht.

- **Spinning:** Spinning ist abwechslungsreicher, als auf der Rolle oder dem Heimtrainer zu strampeln, und macht am meisten in der Gruppe und mit einem guten Instruktor Spaß. Achtung: Oftmals verleitet das Spinning in einer Gruppe zu hohen Intensitäten, also aufgepasst!

## KRAFTTRAINING

Neben der Ausdauer ist das Krafttraining ein wichtiger Bestandteil in der Vorbereitungsphase. Egal bei welchem Wetter, Krafttraining zu Hause oder auch im Fitness-Studio sollte immer machbar sein. Grundsätzlich sollte beim Krafttraining eine allgemeine Entwicklung der Kraftfähigkeiten im Vordergrund stehen, da beim Motocross nicht nur eine einzige Muskelgruppe von Bedeutung ist. Um euch jedoch eine Anleitung für das Krafttraining zu geben, sollten folgende Muskelgruppen auf jeden Fall in euer Trainingsprogramm aufgenommen werden:

- Beine (Vorder und Rückseite)
- Rumpf (Bauch und Rücken)
- Schultergürtel

### Je nach Leistungsniveau und Trainingspraxis kann das Krafttraining in drei „Stufen“ unterteilt werden:

a) Übungen mit eigenem Körpergewicht und Kleingerät: ideal für das Training zu Hause und für Anfänger in Sachen Krafttraining. Auch Kinder und Jugendliche sollten mit dieser Art von Krafttraining beginnen, um mögliche Überlastungen zu vermeiden. Als Beispiel sind Übungen wie Liegestütz, Sit-ups und so weiter zu nennen. Abwechslung bringen „Hilfsmittel“ wie Petzi-Ball, Medizinball, Wackelbrett und viele mehr. Oftmals wird die Effektivität eines solchen Trainings unterschätzt. Aber wenn ihr auf ein abwechslungsreiches Programm und präzise Ausführung achtet, wird sich der Erfolg sehr bald einstellen.

- Idealerweise solltet ihr von jeder Übung circa zehn bis 20 Wiederholungen und circa zwei bis vier Sätze durchführen. Aber achtet auf eine gute Qualität in der Ausführung!

b) Übungen im Fitness-Studio an Geräten: sicherlich eine Art des Trainings, wie sie am ehesten mit dem „klassischen“ Krafttraining im Fitness-Studio betrachtet wird. Ein idealer Einstieg für das Training mit Gewichten und eine hervorragende Ergänzung für all diejenigen, die schon über ausreichende Erfahrung im Training mit eigenem Körpergewicht verfügen.

Unter fachkundiger Anleitung können so auch Jugendliche erste Erfahrungen im Krafttraining sammeln. Der Vorteil des Trainings an Geräten liegt darin, dass ihr euch isoliert auf einzelne Muskelgruppen konzentriert und in der Bewegungsausführung nur wenig Fehler machen könnt. Zudem werden durch die Gewichte und die entsprechend größeren Widerstände neue Reize im Krafttraining gesetzt, die eure Leistungsentwicklung positiv beeinflussen sollten.

- Es ist zu empfehlen, in einer Trainingssitzung circa zehn bis zwölf Übungen durchzuführen, auch hier gilt zehn bis 15 Wiederholungen und zwei bis vier Sätze. Falls ihr deutlich mehr Übungen in eure Trainingseinheit „packt“, besteht die Gefahr, dass ihr aufgrund koordinativer Ermüdung die Übungen nicht mehr ordentlich durchführen könnt.

c) Übungen mit freien Gewichten: sicherlich die „Königsdisziplin“ im Krafttraining. Das Training mit Lang- und Kurzhantel erfordert ein gutes Leistungsniveau sowie viel Erfahrung im Krafttraining und, wichtig, eine fachkundige Begleitung und Anleitung. Ein perfektes Ganzkörpertraining, das zudem eine sehr gute Koordination erfordert.

- Da solch ein Training sehr anspruchsvoll ist, sollten nur sechs bis acht Übungen pro Einheit trainiert werden mit acht bis zwölf Wiederholungen in zwei bis drei Sätzen.

## STRETCHING

Das Beweglichkeitstraining oder auch Stretching wird im Trainingsalltag oftmals vernachlässigt. In der Regel wird vor oder nach dem Training mal kurz für ein paar Minuten gedehnt, aber dadurch erreicht ihr keine Verbesserung eurer Beweglichkeit, sondern lediglich eine Veränderung der Muskelspannung. Bei einem Training zur Steigerung der Beweglichkeit kann das Stretching als eine eigenständige Trainingseinheit angesehen werden.

- Jede Übung sollte dabei mindestens 20 Sekunden in der Dehnung gehalten werden, das Ganze dreimal mit kurzen Pausen. Ein- bis zweimal die Woche ein Beweglichkeitstraining wird eure Flexibilität auf dem Bike, aber auch im Allgemeinen deutlich verbessern.

## ALTERNATIVES WINTERTRAINING

Unter Alternativem Training versteht man Trainingseinheiten beziehungsweise Sportarten, die man während der Saison eher nicht ausüben kann, was im Wesentlichen daran liegt, dass in der Saison das MX-Training im Vordergrund steht und man schlicht und ergreifend keine Zeit hat, noch eine Vielzahl von anderen Sportarten auszuüben. Eine möglichst große Variation von Sportarten ist für eine umfassende körperliche Entwicklung und Verbesserung jedenfalls sehr von Vorteil. Versucht also, neben eurem „Haupttraining“ ab und zu noch andere Sportarten in euren Trainingsplan einzubauen: Klettern, Badminton, Tennis, Ski, Snowboard etc. helfen euch, euer Repertoire an so genannten Bewegungserfahrungen zu erweitern.

// Text: Stephan Nüsser



### einsteiger

datum	tag	trainingsart	zeit	notizen
	Montag	Ruhetag	-	
	Dienstag	Laufen, gleichmäßig, langsames Tempo	30 Minuten	
	Mittwoch	Schwimmen, falls möglich verschiedene Lagen. Anschließend 10 Übungen 3x 15-20 WH zu Hause mit eigenem Körpergewicht und Kleingerät	30 Minuten	
	Donnerstag	MTB oder Ergometer, gleichmäßig lockeres Tempo	60 Minuten	
	Freitag	Ruhetag	-	
	Samstag	Alternatives Training	60 Minuten	
	Sonntag	MTB oder Ergometer, gleichmäßig, lockeres Tempo	60 Minuten	
	Montag	Ruhetag	-	
	Dienstag	Laufen, gleichmäßig, langsames Tempo. Anschließend 10 Übungen 3x 15-20 WH zu Hause mit eigenem Körpergewicht und Kleingerät	30 Minuten	
	Mittwoch	Schwimmen, falls möglich verschiedene Lagen	30 Minuten	
	Donnerstag	MTB oder Ergometer, gleichmäßig, lockeres Tempo. Anschließend 10 Übungen 3x 15-20 WH zu Hause mit eigenem Körpergewicht und Kleingerät	60 Minuten	
	Freitag	Ruhetag	-	
	Samstag	Alternatives Training	60 Minuten	
	Sonntag	MTB oder Ergometer, gleichmäßig, lockeres Tempo	60 Minuten	
	Montag	Ruhetag	-	
	Dienstag	Laufen, gleichmäßig, langsames Tempo	40 Minuten	
	Mittwoch	Schwimmen, falls möglich verschiedene Lagen. Anschließend 10 Übungen 3x 15-20 WH zu Hause mit eigenem Körpergewicht und Kleingerät	40 Minuten	
	Donnerstag	MTB oder Ergometer, gleichmäßig, lockeres Tempo	75 Minuten	
	Freitag	Ruhetag	-	
	Samstag	Alternatives Training	60 Minuten	
	Sonntag	MTB oder Ergometer, gleichmäßig, lockeres Tempo, inkl. 3x 3 Minuten mit höherer Intensität	60 Minuten	
	Montag	Ruhetag	-	
	Dienstag	Laufen, langsames Tempo	30 Minuten	
	Mittwoch	Ruhetag	-	
	Donnerstag	Schwimmen	30 Minuten	
	Freitag	Ruhetag	-	
	Samstag	MTB oder Ergometer, gleichmäßig, lockeres Tempo	60 Minuten	
	Sonntag	Ruhetag	-	

### fortgeschrittene

datum	tag	trainingsart	zeit	notizen
	Montag	Ruhetag	-	
	Dienstag	Laufen, moderates Tempo	50 Minuten	
	Mittwoch	MTB, Ergometer	90 Minuten	
	Donnerstag	Krafttraining an Geräten, 3x 15 WH, inkl. 10 Minuten Warm-up und Cool-down auf Stepper oder Rudergerät	90 Minuten	
	Freitag	Ruhetag	-	
	Samstag	Schwimmen, verschiedene Lagen	45 Minuten	
	Sonntag	Alternatives Training	90 Minuten	
	Montag	Ruhetag	-	
	Dienstag	Laufen, moderates Tempo	55 Minuten	
	Mittwoch	Krafttraining an Geräten, 3x 15 WH, inkl. 10 Minuten Warm-up und Cool-down auf Stepper oder Rudergerät	90 Minuten	
	Donnerstag	Schwimmen, verschiedene Lagen	45 Minuten	
	Freitag	Ruhetag	-	
	Samstag	Krafttraining an Geräten, 3x 15 WH, inkl. 10 Minuten Warm-up und Cool-down auf Stepper oder Rudergerät	90 Minuten	
	Sonntag	MTB, Ergometer, moderates Tempo	90 Minuten	
	Montag	Ruhetag	-	
	Dienstag	Laufen, moderates Tempo	60 Minuten	
	Mittwoch	Krafttraining an Geräten, 3x 12-15 WH, inkl. 10 Minuten Warm-up und Cool-down auf Stepper oder Rudergerät	90 Minuten	
	Donnerstag	Schwimmen, verschiedene Lagen	45 Minuten	
	Freitag	Ruhetag	-	
	Samstag	Krafttraining an Geräten, 3x 12 WH, inkl. 10 Minuten Warm-up und Cool-down auf Stepper oder Rudergerät	90 Minuten	
	Sonntag	MTB, Ergometer, moderates Tempo	120 Minuten	
	Montag	Ruhetag	-	
	Dienstag	Laufen, lockeres Tempo	45 Minuten	
	Mittwoch	Schwimmen, verschiedene Lagen	30 Minuten	
	Donnerstag	MTB, Ergometer	60 Minuten	
	Freitag	Ruhetag	-	
	Samstag	Alternatives Training	120 Minuten	
	Sonntag	Ruhetag	-	