

Mountainbike Training **perfekt**

Für meinen Sohn Angelo

ULB Darmstadt



16415260

Inhalt

Einleitung	8	■ Die Basics der modernen Trainingslehre	40
Faszination Mountainbiking	10	Trainingseffekt Superkompensation ..	41
■ Mountainbiking – Action, Fitness, Selbstverwirklichung	11	Was versteht man unter »systematischem Training«?	42
Der besondere Reiz des Mountainbiking	13	Die Belastungsnormative	43
Bike-Action	14	Regeneration	44
MTB-Fitnesstraining	14	Das Megaphasen-Trainingsystem ..	45
Mountainbiking als Therapie	16	Der runde Tritt	46
■ Mountainbiking versus Straßen-Radsport	17	■ Das Ausdauer-Training	47
■ Disziplinen und Wettbewerbe im MTB-Sport	21	Im Fokus aller Bemühungen: Die Herzfrequenz	48
Cross-Country	22	Ausdauer-Trainingsmethoden auf dem Mountainbike	50
Downhill	23	Besonderheiten beim Ausdauertraining	52
Freeride/Trial	24	■ Das Techniktraining	52
Marathon	24	Die grundlegenden Fahrtechniken ..	55
Trans-Alp/Alpin Cross	25	■ Das Lauftraining	59
Uphill	26	Lauftraining als Crosstraining	60
■ Hardware:		Lauftraining in der Praxis	60
Das Sportgerät Mountainbike	27	■ Krafttraining	62
Die Bestandteile eines Mountainbikes	27	Orthopädische Aspekte	63
Verschiedene Mountainbike-Typen ..	30	Krafttraining im Mountainbikesport	64
Das moderne Mountainbike-Training ..	34	Grundsätzliches zum Krafttraining ..	64
■ Die richtige Ausrüstung	34	Das Fitness-Krafttraining	64
Die optimale Größe Ihres Mountainbikes	35	Allgemeine Hinweise zur Durchführung des Krafttrainings	66
Der richtige Sattel	37	Periodisierung des Krafttrainings ...	67
Radschuhe und Pedale	38	Krafttrainingsprogramme	67
Der optimale Sitz auf dem Bike	39	■ Wie der Körper auf das Mountainbike-Training reagiert	68
Einstellen der richtigen Sitzposition ..	40	Langzeiterfolge	69
		Auswirkungen auf unser Biosystem ..	69

Training für Einsteiger,	
Touren- und Fitness-Mountainbiker ...	70
■ MTB-Touren: Naturerlebnis mit Wellnessfaktor	70
Mountainbiking als Fitness- und Figurtraining	71
Mountainbiking als Figurtraining	72
Mountainbiking als Fitnesstraining ..	73
■ Trainingsmethoden und Trainings-systematik	74
Die Hardware für Touren- und Fitness-Biker	74
Tipps für Einsteiger	76
■ Training auf Level 1	78
■ Training auf Level 2	82
■ Training auf Level 3	85
Training für MTB-Marathon und Trans-Alp	88
■ MTB-Marathon/Trans-Alp – Faszination Langstrecke	89
Die verschiedenen Marathon-Typen	90
Die ideale Einstieg ins Renngeschehen	90
Die Marathon-Kategorien	91
Voraussetzungen für den MTB-Marathon	91
■ Trainingsmethoden und Trainings-systematik	93
Die Hardware für Marathon-Teilnehmer	93
Training im Zielbereich	96
■ Training auf Level 1	97
■ Training auf Level 2	101
■ Training auf Level 3	105
Mountainbike-Cross-Country-Training	109
■ Mountainbike-XC: Bike-Action pur! ..	109
XC-Rennen aus der Sicht der Hauptakteure	110
■ Trainingsmethoden und Trainings-systematik	111
Die Hardware für Cross-Country-Fahrer	111
Richtiges Training im Zielbereich	112
■ Training auf Level 1	114
■ Training auf Level 2	118
■ Training auf Level 3	122
Wintertraining	126
■ Nach der Saison ist vor der Saison ...	127
Fit durch den Winter = Fit in die nächste Saison	127
■ Aufbauarbeit und Trainingsplanung ..	128
Allgemeines Krafttraining	129
Konditionstraining	130
Das Radtraining im Winter	131
Die richtige Ernährung für Mountainbiker	134
■ Grundlagen der radsportgerechten Ernährung	134
Die natürliche Basis-Ernährung	135
Natürliche Nahrung – für Radsportler optimal	135
Wertvolle Substanzen im Getreide ..	135
■ Bestandteile der Ernährung	136
Eiweiß – Der Baustein des Lebens ...	136
Kohlehydrate – Treibstoff des Körpers	136
Fett	137
Vitamine und Mineralstoffe	138
Wasser	138
Wie der Körper die Nahrung verwertet	138
■ Richtig Essen und Trinken bei Training und Rennen	140
Vor dem Sport	140
Beim Sport	141
Nach dem Sport	141
Richtig trinken	141
Tipps für Hardcore-Mountainbiker	142
■ Psychologie und Trainingsmanagement – Ziele setzen, planen und erreichen	142
Mentales Training	143
Realistische Ziele zur Motivation	144
Mentales Techniktraining	146
Trainingsmanagement	146
■ Weiterführende Trainingsmethoden	148

Uphill – oder die Kunst des Kletterns	150	Wie man das Trainingslager strukturiert	157
■ Tipps rund um den Wettkampf	152	■ Zum Abschluss noch ein paar Verhaltensregeln für Mountainbiker, die Sie bitte stets beachten sollten ..	158
Der letzte Bike-Check vor dem Rennen	154	Anhang	159
Es geht los – Der Start!	154	■ Danksagung	159
Last but not least: Die Betreuung ...	155	■ Internet	159
The time after – Nach dem Rennen ..	156	■ Große Bikeparks	159
■ Das Trainingslager	156	■ Buchempfehlungen und Magazine ..	160
Der optimale Zeitpunkt	156		
Die optimale Location	157		