

FRAGE: Mein Ziel ist es 2010 effektiver zu Trainieren, da ich vom zeitlichen Umfang mich nicht mehr steigern kann. Habe aber glaube ich immer noch einen Denkfehler in meiner Trainingssteuerung? Ich kann nicht unterscheiden zwischen fehlender Ausdauer und fehlender Kraft, ich habe immer das Gefühl von "der Luft" geht es noch, nur die Beine sind leer!

Anders gesagt: Ich habe kein Gefühl für die Belastung, Beine, Lunge brennen, Kopfschmerz kenne ich nicht. Es gibt bis zum bitteren Ende kein Anzeichen, außer eben "Stecker raus", Ende

ANTWORT: Wenn ich es richtig sehe bist Du Radsportler. Deiner Beschreibung zufolge ist die Kraft Dein Limit.

Mit 'Stecker raus' könnte folgendes passieren.

1. Kraft ist zu Ende. Das geht relativ schnell, insbesondere im Vergleich zu anderen Radsportlern.

2. Kohlenhydratspeicher sind leer (passiert nach 60 - 80 km)

oder beides

Abhilfe:

### 1. Kraft trainieren

- unspezifisch in Studio

- Sobald es wärmer wird auf dem Rad. z.B. Mit dickem Gang Bergauf, einbeifahren, Antritte

2. Kohlenhydratspeicher möglichst schnell füllen, also immer essen. Von der ersten Sekunde weg.

Wenn der Umfang nicht gesteigert werden kann, dann muss die Intensität gesteigert werden. Das ist eine schwierige Gradwanderung, weil es leichter zu Überlastungen führt. Der größte Fehler ist dabei auf die Durchschnittsgeschwindigkeit zu achten. Intervalltraining ist der sinnvollste Weg.

Vielleicht hilft das.

Falls Du für Krafttraining was lesen möchtest:

<http://www.wissen.trainingsplan.com/index.php/krafttraining/krafttraining-ohne-geraete>