

Hallo Team,

der Herbst ist da. Während Läufer jetzt noch einmal Saisonhöhepunkte ins Visier nehmen, schalten die meisten Radfahrer und Triathleten bereits einen Gang zurück. Wir haben heute Tipps, wie Du Herbst und Winter sinnvoll zur Leistungssteigerung nutzen kannst.

Einen schönen Herbst wünscht Dir

Dein 2PEAK Team

Unsere Themen heute

- + **Im Winter stärker werden**
- + **Herbst-Winter-Paket**
- + **Krafttraining für Radfahrer**
- + **Bahntrainings für Läufer**
- + **Intervalltraining im Spitzenbereich**
- + **News zum SRM-Dateiupload**

+ Im Winter stärker werden

Du hast hart trainiert und Deine Leistung gegenüber dem Vorjahr steigern können? Gratulation! Mit dem Ende der Wettkampfsaison und dem Beginn des ungemütlicheren Wetters stehst Du nun wie viele Sportler vor der Frage: Und was nun?

Unser Rat:

1. Die zurückliegende Saison analysieren und das Ergebnis am besten schriftlich festhalten. Blätter durch Deinen 2PEAK Kalender, lass das Wettkampfsjahr noch einmal Revue passieren und fasse für Dich noch einmal kurz zusammen, wie die Saison 2008 verlaufen ist.
2. Stecke Dir frühzeitig Ziele für die nächste Saison – basierend auf der Analyse der vergangenen Saison. Setze Dir am besten ambitionierte, aber erreichbare Ziele. Formuliere Ziele immer positiv und am besten so, dass sie konkret messbar sind. Zum Beispiel: Ich werde meine Ironman-Bestzeit von 11:20 h auf unter 11:00 h verbessern.
3. Erhole Dich, aber bleibe in Bewegung. Wer eine harte und lange Wettkampfsaison in den Beinen hat, braucht etwas Abstand und sollte seinem Körper Gelegenheit zur Erholung geben. Drei bis vier Wochen, in denen die Kernsportart ruhig einmal ganz ausfallen darf, sind völlig in Ordnung. Aber besser als Nichtstun ist moderate Bewegung.

Kontinuität ist Trumpf!

Kontinuität ist das A und O, um Deine Fitness zu erhalten und auszubauen. Du benötigst bis zu zehn Jahre, um Dein Potential als Ausdauersportler voll auszuschöpfen. Schon ein paar Wochen Nichtstun werfen Dich deutlich zurück! Wenn Du 2009 Deine Kumpels abhängen willst, solltest Du das Mantra der Spitzen-Sportler beherzigen: „Champions werden im Winter gemacht.“

Die Basis bildet im Herbst/Winter ein allgemeines Ausdauertraining, das vielseitig sein darf und verwandte Ausdauersportarten mit einbeziehen sollte. Hinzu kommen sportartspezifische Kraft-, Technik- und Motoriktrainings, die qualitative Reize setzen und wichtige Bausteine sind, um tatsächliche Fortschritte zu erzielen. 2PEAK unterstützt dich dabei und erlaubt wie kein anderes Trainingsprogramm die nahtlose Integration verschiedenster Trainingsformen. Vom Nordic-Walken übers Joggen und Schwimmen bis zum Skaten ist alles drin. Wir bieten Dir angepasste Rollentrainings und Krafttrainings und verrechnen all diese verschiedenen Trainingsbelastungen so, dass Du einen optimalen Trainingsplan bekommst.

Mit planvollem Training entgehst Du der JoJo-Winterfalle aus langsamen und unregelmäßigen „Lust und Laune“-Training, das vor allem eins macht: langsam. Trainiere besser schon im Winter zielorientiert auf Deine nächsten Höhepunkte hin. Unser Herbst-Winter-Paket ist dazu der ideale Begleiter.

+ Krafttraining für Radfahrer und Triathleten

Krafttraining ist eine wichtige Komponente des Wintertrainings für Radfahrer und umfasst den Oberkörper und die Beine. Gerade die Arbeit mit dem Oberkörper wird oft unterschätzt, dabei bildet der Rumpf das Widerlager für die Tretarbeit. Nach einem soliden Krafttrainingszyklus sitzt man daher viel besser auf dem Rad, kann länger und schneller fahren. Probiere es aus!

[>> Zu den Kraftübungen und Anleitungen](#)

+ Bahntrainings für Läufer

"Bahntraining, wozu soll das denn gut sein, ich strebe keine vorderen Plätze an?" - so argumentieren nicht wenige Läufer. Dabei sind Bahntrainings für alle Läufer gut. Es geht vor allem darum, schnelle "DSL"-Verbindungen zu den Muskeln aufzubauen. Kurze, harte Antritte sind gut für die neuromuskuläre Programmierung. Um ein besserer Läufer zu werden, muss man erst einmal lernen, sich entsprechend schnell zu bewegen. Das ist nicht nur eine Frage der Herz-Kreislaufleistung und der Kraft sondern auch der Muskelansteuerung. Egal ob man Ambitionen auf vordere Plätze hegt,

man gewinnt an Laufqualität, wenn man nicht immer im Einheitstrott unterwegs ist. Unser Tipp: ausprobieren! Es müssen ja nicht gleich knallharte 1.000-Meter-Läufe sein. 200 Meter mit >>MAS-Tempo reichen für den Anfang. Ideal lässt sich so ein Training auf der Bahn umsetzen: 200 Meter Tempo und 200 Meter locker im mehrfachen Wechsel sind ein effizientes und abwechslungsreiches Training. Natürlich kann man die gleichen Inhalte auch im Gelände trainieren, aber die Bahn schafft einen motivierenden Rahmen und hilft einem, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Voraussetzung für ein erfolgreiches Bahntraining ist eine ausreichende Regeneration. Deshalb plant Dein 2PEAK Plan vor solchen Trainings leichte Trainings oder sogar Ruhetage ein. Diese solltest du respektieren, um ausgeruht zu den Intervallen zu starten. Tipps zur Temposteuerung findest Du im nächsten Absatz.

+ Intervalltraining im Spitzenbereich

Intervalle im Spitzenbereich sorgen immer wieder für Verwirrung. Schuld ist hauptsächlich das träge Ansprechen der Herzfrequenz. Herzfrequenzmesser sind bei submaximalen Belastungen dienlich, aber nicht, wenn es richtig zur Sache geht: Im Spitzenbereich, ganz besonders bei Intervallen im Sekundenbereich, ist der Herzfrequenzmesser kein Gradmesser für die Belastung und daher ungeeignet zur Trainingssteuerung.

Wie Du Dich beim Laufen und Radfahren bei Intervallen im Spitzenbereich orientieren kannst, steht hier:

>> Trainings im Spitzenbereich

Gute Trainings wünscht

Dein 2PEAK Team