

Aus der Perspektive des Krafttrainings und Testens.

Was bedeutet tatsächlich Radfahren mit Kraft (Watts) ? Welches sind die Vorteile mit einem Leistungsmessgerät zu fahren?

Wie kann ich, auf der Strasse in Echtzeit, umsetzen was ich in der Theorie gelernt habe?

Das Ziel dieses Artikels ist es, die Renn- und Trainings-Vorteile durch Kraft zu erklären und euch die Umsetzung der Trainingsangaben unkomplizierter zu gestalten. Innerhalb Grants Aeromax Trainergesellschaft und Radeks Testgesellschaft Zoominzones haben Grant Giles und Radek Valenta eine einzigartige Trainer- sowie Testgemeinschaft gebildet. Das Ergebnis hat zu einer sehr erfolgreichen Verbindung geführt, die sowohl Radek wie Grant die Möglichkeit bietet ihre Kenntnisse, beim Testen wie beim Trainieren, in ihren Firmen erfolgreich ein und umzusetzen und vor allem zum Vorteil ihrer Athleten führt. Außerdem ist es ein großer Nutzen für sowohl Grant wie Radek Ideen auszutauschen und ihre eigenen Kenntnisse weiterzuentwickeln im Bereich des Trainings und Testens. Radek und Grant haben auf dem Gebiet der Renn- Training- und Test - Entwicklung ein Protokoll ausgearbeitet bei welchem die Wattzahl als Grundlage dient unter der Verwendung von Powertap oder SRM Kurbeln sowie das Testfahrrad Carigus von Zoominzones. Unserer Meinung nach ist der Kauf eines Leistungsmessgerätes bei weitem einer der besten Investitionen für einen Radfahrer oder Triathleten. Die Sportler sollten erzogen werden die Vorteile eines Krafttrainings einzusehen, welches bis jetzt nur berücksichtigt wurde innerhalb der Fachkreise der professionellen Radfahrer und der nationalen Sportakademien. Diese Technik ist teuer aber der Preis verringert sich langsam und liegt in der Preiskategorie eines Rennreifensatzes. Nach unserer Ansicht ist es für die meisten Athleten ein sinnvollerer Kauf. Bis jetzt finden wir, das die 2 besten und genauesten Geräte die Leistungsmessgeräte powertap oder das SRM Gerät sind. Diese beiden Geräte sind bei den Messungen sehr nah an die Messergebnisse des Testrads herangekommen. Das Testrad ist kalibriert mit den AIS (Australian Institute of Sports) Teststandards.

Welches sind die besonderen Vorteile des Krafttrainings?

Das Leistungsmessgerät gibt Dir die Möglichkeit Dein vorgegebenes Rennen zu fahren, die Zeitprüfung oder Trainingseinheit mit unerreichter Leistungsfähigkeit zu erreichen.

In der Vergangenheit mussten wir mit und über den Monitor vom EKG arbeiten welcher von den Umweltbedingungen sehr abhängig ist. Es ist eine gute Anzeigenart aber bei weitem nicht so genau wie Radfahren mit der Kräftemessung. Mit der richtigen Testinformation hat der Athlet eine Geheimwaffe in der Hand welches ihm oder ihr eine sofortige Rückmeldung gibt wie er oder sie im Augenblick arbeitet, und das ist unmittelbar für den individuellen Athleten bedeutsam, ungeachtet der Rennstrecke, Umgebung oder die Art des Rennens für welches er die Information braucht. Dieses kann von großem Vorteil sein für jeden Athleten der eine optimale Radeinheit mit dem optimalsten Kraftaufwand erreichen möchte. Das bedeutet für den Zeitriathleten das er die bestmögliche Kraft während des ganzen Zeitaufwandes gleichmäßig hält.

Für einen Triathleten bedeutet dies dass er in einem perfekten Zeittempo Rad fährt und somit die Beine in der besten Form behält für das Laufen so bald die Renndistanz für einen Halb oder Ironman gedacht ist. Diese Information ist daher von größten Vorteil. Ein Vorteil der zu diesem Zeitpunkt noch recht unentdeckt geblieben ist von den alters Gruppen Athleten.

Also, wie nutze ich dieses Gerät aus während des Wettkampfes ?

Wie bei jeder Trainingseinheit musst Du wissen wie das Leistungsmessgerät richtig zu benutzen ist um das Beste daraus zu erhalten. Es hat keinen Sinn wenn Du den Wettkampf radelst mit 40-50 Wattzahl über Deinem vorgesehen Tempo und dann durch den Wettkampf

strauchelst oder am Ende Deiner Zeiteinheit bist. Das Gerät ist nur nützlich wenn Du die Information in einer ruhigen und disziplinierten Art während der Leistung ausnutzt. Wir haben bemerkt das Athleten die zum ersten Mal mit dem Leistungsmessgerät rennen erstaunt sind wie schlecht andere Athleten um sie herum ihr Tempo einteilen. Sie erzählen wie sie bei den ersten Kilometern abgehängt werden um dann während des Wettkampfes diese Sportler zu überholen und diese danach nie wieder zu sehen. Noch etwas anderes was uns erzählt wird ist wie viel besser sich die Beine anfühlen ohne Spikes. Es ist sehr schwer ein „Gefühl“ für das Rennen zu bekommen. Du solltest einen Berg rauf fahren um das Dir, zum ersten Mal, richtig bewusst wird wie Du Deine Beine durch das Leistungsmessgerät schonst.

Viele Sportler bemerken extreme Werte am Anfang des Anstieges und sie sehen erst die Wattzahl sinken gerade nach dem sie den Berggipfel überwunden haben.

Wie ist das Ergebnis? Wenn Du das Tempo des Anstieges gut einteilst mit der Kraftmessung, kommst Du nicht nur schneller über den Anstieg, sondern Du kommst in einer besseren Verfassung drüber. Das Leistungsmessgerät gibt Dir die Möglichkeit Wattzahlen zu sparen und zu bewahren um Dir eine gute Radeinheit und auch eine gute Laufeinheit zu ermöglichen.

Aus welchen Berichten ziehe ich am meisten Nutzen?

- Zu erst, spezielles Qualitätslabor Test auf einem Testfahrrad welches so gut wie möglich dem Leistungsmessgerät entspricht und das Lactat gegen Herzfrequenz sich entsprechen und die Kraftzonen wie unten angegeben – die ersten Tests zeigen die Ergebnisse während eines 25 Wattzahl-Stufentest bis zum Maximum. Der zweite Test zeigt eine 30 Kilometer Lactat Zeitprüfung wobei der Athlet zu seinem Sauerstoff – Lactat - Grenzwert gebracht wird und wieder zurück um Kraft und Herzfrequenz Zonen aufzubauen für den nächsten 180 Kilometer Ironman Wettbewerb. Wie Du bemerkt hast geht der Ratschlag für das Wettkampftempo einher mit verschiedenen Test von besonderer Wichtigkeit – die Kraft und Herzfrequenz Werte sind wesentlich verringert worden mit Hinblick auf längere Wettkämpfe.

25 Watt Stufentest zum Maximum.

	Training	H/R	Kraftwattzahl+7-10	Herzschläge (Laufen)	Zonen
• E1	100-120		160-220		Erholung/Leicht
• E2a	120-130		220-280		Komfortabel
• E2b	130-140		280-310		Komfortabel/Unbequem
• E3	140-145		310-340		Unbequem
• AT	145-150		340-370		Gestresst
• Trans	150		370+		

30 Kilometer Zeitprüfung – Lactat – Test

		H/F	U/min	Watt	lact/mmol	H/F	Laufen
Vorhergesagte	Renngeschwindigkeit	130-140	75-80	280-310	2.3-2.9	138-148	145-155
Empfohlene	Renngeschwindigkeit	124-131	78-82	230-260	2.3-2.5	131-139	138-146

*Benutze ein gutes Messgerät oder vom Trainer einen gut entworfenen Strassen- Test-Bericht der den Rennbedingungen für das ganze Gelände entspricht. Diese Information bringst Du in Übereinstimmung mit den Laborwerten des Testes und das Ergebnis führt zu den bestmöglichen Informationen die Du auf der Strasse während des Trainings und Wettkampfes haben kannst.

*Verlass Dich nicht ausschließlich auf Deinen Trainer um Deine Bereiche zu bestimmen- die Praxis ist der beste Lehrer um zu lernen wo die Grenzen sind und gib Deinen Trainer die Rückmeldung. Das Testen geht nur bis zu einem gewissen Punkt und der Trainer ist nicht mit Dir auf der Strasse. Wenn Du erfolgreich sein willst muss Du Dich auf Deine eigenen Gefühle für den Ausgleich verlassen.

*Mache öfters Tests, - Du beschränkst Dich falls Du nur sehr selten Tests durchführst, die Zonen bewegen sich stets. Es ist ratsam zu Testen 3 Wochen vor einen Wettkampf um sicher zu sein dass Du die aktuellsten Werte in der Hand hast wenn Du auf der Startlinie stehst.

- Um es nützlich auszuwerten musst Du Vertrauen haben in das Leistungsmessgerät und in die Zahlen in Deiner Hand. Es braucht Disziplin um zu ignorieren was um Dich herum geschieht und Dich auf Deine eigenen gesetzten Zonen zu konzentrieren aber Du wirst merken dass es sich lohnt.

•

Ist die Wattleistung immer die gleiche ?

Nein – Du wirst immer verschiedene Wattleistungszonen brauchen je nach untenstehenden Bedingungen.

- Berge
- Ebenen
- Gegenwind
- Rückenwind

Alle erwähnten Wattleistungen verändern sich, 200 Watt auf der Ebene sind nicht gleich wie 200 Watt auf der selben Ebene aber mit Gegenwind. In Erinnerung sollte Dir immer bleiben dass Rennen nicht nur auf eine hand voller Zahlen reduziert werden kann.

Es gibt keinen Ersatz für ein dauerhaftes gut geplantes Training. Wir sind überzeugt dass mit der richtigen Benutzung und ein bisschen Wissenschaft dazu, wirst Du belohnt für Deine konstanten Bemühungen.

Beharrliches testen und trainieren mit dem Trainer wird Dir alle Zahlen bringen um diese Geheimwaffe für Deinen nächsten Wettkampf erfolbringend einzusetzen.

Viel Glück

Grant Giles (Aeromaxteam)