

Trainingsplan

12-wöchiger Trainingsplan für Mountainbike Marathon, Langdistanz

Bei der Disziplin Mountainbike-Marathon handelt es sich um die populärste Mountainbike Wettkampfdisziplin. Jedes Jahr werden unzählige MTB-Marathons (XCM = Cross-Country Marathon) veranstaltet, wobei dort immer mehrere Distanzen zur Auswahl stehen. Die Langdistanz ist die klassische Distanz und weist i.d.R. eine Länge von 90-120 km auf. Die Fahrtzeit liegt bei mindestens 3 Stunden.

Die Wettkampfbelastung wechselt zwischen hochintensiven Abschnitten und Phasen, in denen nur leicht oder gar nicht getreten werden muss, bspw. beim Fahren im Windschatten im Flachen oder in Abfahrten. Die Wechsel sind dabei nicht so häufig und schnell wie beim Cross-Country-Rennen. Taktische Manöver gewinnen aufgrund des Windschattenfahrens an Stellenwert.

Der folgende Trainingsplan ist für die Altersklasse U23/Herren vorgesehen. Voraussetzung zur Umsetzung des Trainingsplans ist ein bereits hohes Ausdauerleistungsvermögen. Ohne eine entsprechende Vorbereitung kann der Plan zu einer Überforderung führen. Verfügen Sie nicht über mehrjährige Trainingserfahrung und übersteigen die Wochenstunden Ihre bisherigen Umfänge bei weitem, müssen die Umfänge und Intensitäten entsprechend reduziert werden.

In mehreren Wochen des Trainingsplans sind Vorbereitungswettkämpfe vorgesehen. Diese werden aus dem Training heraus bestritten und dienen als spezielle Trainingseinheiten, die zum Ausbilden der Wettkampfform einen sehr hohen Stellenwert haben.

MTB-Marathons sind i.d.R. fahrtechnisch nicht sehr anspruchsvoll, trotzdem ist eine gute Fahrtechnik notwendig, um bergab nicht den Anschluss an die Gruppe zu verlieren, in der Sie sich bewegen. Eine gute Fahrtechnik ermöglicht zudem die Abfahrten besser zur Regeneration zu nutzen. Insbesondere die Ruhewochen können genutzt werden um einige technikorientierte Einheiten zu integrieren.

Trotz des Trainingsplans: Hören Sie auf Ihren Körper und beachten Sie Ihre eigenen Erfahrungswerte. Jeder Mensch ist anders und es gibt sehr vielfältige Faktoren, die die Regenerations- und Anpassungsfähigkeit beeinflussen. Auch wenn ein systematischer Plan hilft, Überforderungen bestmöglich zu vermeiden, so ist doch ein ständiger Abgleich mit dem eigenen Körpergefühl und den bereits gewonnenen Erfahrungen notwendig, um erfolgreich zu trainieren. Der Plan kann immer nur als Orientierungshilfe dienen und muss den individuellen Gegebenheiten flexibel angepasst werden.



trainingsworld
SPORTEXPERTEN PORTAL

Mountainbike Marathon, Langdistanz

Woche 1		
Montag	Ruhetag	
Dienstag	GA1	2:30 Stunden
Mittwoch	GA1	3:00 Stunden
Donnerstag	Ruhetag	
Freitag	GA1	2:45 Stunden
Samstag	GA1	4:00 Stunden
Sonntag	GA1	5:00 Stunden
Wochensumme		17:15 Stunden

Woche 2		
Montag	Ruhetag	
Dienstag	Fahrtspiel GA1/GA2 (Verhältnis 1:1)	2:00 Stunden
Mittwoch	Fahrtspiel GA1/GA2 (Verhältnis 1:1)	3:00 Stunden
Donnerstag	Ruhetag	
Freitag	GA1 mit 4*10 Minuten GA2	2:45 Stunden
Samstag	Fahrtspiel GA1/GA2 (Verhältnis 2:1)	4:00 Stunden
Sonntag	GA1	5:00 Stunden
Wochensumme		16:45 Stunden

Woche 3		
Montag	Ruhetag	
Dienstag	GA1	2:45 Stunden
Mittwoch	GA1	3:45 Stunden
Donnerstag	GA1	4:00 Stunden
Freitag	Ruhetag	
Samstag	Ruhetag	
Sonntag	Trainingswettkampf Halbdistanz, anschließend 2 Stunden KB/GA1 ausfahren	5:00 Stunden
Wochensumme		15:30 Stunden



Mountainbike Marathon, Langdistanz

Woche 4 – Ruhewoche		
Montag	Ruhetag	
Dienstag	Ruhetag	
Mittwoch	Fahrtechnik	1:30 Stunden
Donnerstag	GA1	2:30 Stunden
Freitag	Ruhetag	
Samstag	Fahrtechnik/Grundlage	4:00 Stunden
Sonntag	GA1	4:00 Stunden
Wochensumme		12:00 Stunden

Woche 5		
Montag	Ruhetag	
Dienstag	GA1 mit 4*10 Min GA2	3:00 Stunden
Mittwoch	GA1 mit 3*15 Minuten GA2	3:00 Stunden
Donnerstag	Ruhetag	
Freitag	GA1 mit 3*20 Minuten GA2	3:00 Stunden
Samstag	GA1	4:30 Stunden
Sonntag	GA1	5:30 Stunden
Wochensumme		19:00 Stunden

Woche 6		
Montag	Ruhetag	
Dienstag	Dauermethode GA2 mit 15 Min ein- und ausfahren	2:00 Stunden
Mittwoch	GA1	3:30 Stunden
Donnerstag	Ruhetag	
Freitag	GA1 mit 2 Serien á 5*5 Minuten EB	3:00 Stunden
Samstag	GA1	4:30 Stunden
Sonntag	Fahrtspiel GA1(2h)/GA2(0:45)/EB(0:30h)	3:15 Stunden
Wochensumme		16:15 Stunden



Mountainbike Marathon, Langdistanz

Woche 7		
Montag	Ruhetag	
Dienstag	GA1	3:00 Stunden
Mittwoch	GA1	2:30 Stunden
Donnerstag	GA1	2:00 Stunden
Freitag	Ruhetag	
Samstag	Trainingswettkampf Cross-Country, anschließend 30 Minuten ausfahren	1:15 Stunden
Sonntag	Trainingswettkampf Marathon Mitteldistanz, anschließend 30 Minuten Ausfahren	3:00 Stunden
Wochensumme		11:45 Stunden
Woche 8 – Ruhewoche		
Montag	Aktive Erholung, KB	0:30 Stunden
Dienstag	Ruhetag	
Mittwoch	Fahrtechnik	1:30 Stunden
Donnerstag	GA1	2:00 Stunden
Freitag	Ruhetag	
Samstag	GA1	2:00 Stunden
Sonntag	GA1	2:30 Stunden
Wochensumme		8:30 Stunden
Woche 9		
Montag	Ruhetag	
Dienstag	GA1 mit 2 Serien a 4*5 Min EB Intervalle, die je mit einer Endattacke im SB abgeschlossen werden	3:00 Stunde
Mittwoch	GA1	4:00 Stunden
Donnerstag	Ruhetag	
Freitag	GA1 mit 2 Serien a 4*5 Min EB Intervalle, die je mit einer Endattacke im SB abgeschlossen werden	3:00 Stunde
Samstag	Fahrtspiel GA1/GA2 (Verhältnis 2:1)	4:00 Stunden
Sonntag	GA1	5:00 Stunden
Wochensumme		19:00 Stunden



Mountainbike Marathon, Langdistanz

Woche 10		
Montag	Ruhetag	
Dienstag	GA1 mit 4*10 Min EB	2:30 Stunden
Mittwoch	Fahrtspiel GA1/GA2 (Verhältnis 2:1)	3:00 Stunden
Donnerstag	Ruhetag	
Freitag	GA1 mit 4*10 Min EB	2:30 Stunden
Samstag	GA1	5:00 Stunden
Sonntag	GA1	6:00 Stunden
Wochensumme		19:00 Stunden

Woche 11		
Montag	Ruhetag	
Dienstag	GA1	2:00 Stunden
Mittwoch	GA1 mit 5*4 Minuten EB, Pause 2 Minuten	2:00 Stunden
Donnerstag	Ruhetag	
Freitag	Fahrtspiel GA1/GA2 (1:15 GA1, 0:45 GA2)	2:00 Stunden
Samstag	GA1	3:00 Stunden
Sonntag	GA1	3:30 Stunden
Wochensumme		12:30 Stunden

Woche 12 – Wettkampfwoche		
Montag	Ruhetag	
Dienstag	GA1, locker rollen	2:00 Stunden
Mittwoch	GA1 mit 3*3 Minuten EB	1:30 Stunden
Donnerstag	Ruhetag	
Freitag	Ruhetag	
Samstag	Vorbelastung (lockeres rollen in GA1 mit 3*1 Minuten EB)	0:30 Stunden
Sonntag	Hauptwettkampf	
Wochensumme		4:00 Stunden

Gesamt 171,5 Stunden + Hauptwettkampf



trainingsworld
SPORTEXPERTEN PORTAL