

ANGÉLIQUE DUPRÉ

RENNRADFAHREN FÜR FRAUEN

IN 12 WOCHEN ZUR BESTFORM



DELIUS KLASING



Angélique Dupré

Maarten Vangramberen

Rennradfahren für Frauen

IN 12 WOCHEN ZUR BESTFORM

DELIUS KLASING VERLAG

Inhalt

VORWORT

DER KLEINE UNTERSCHIED

Teil 1

GUT BEGONNEN ...

DIE BASIS FÜR DAS TRAINING

DER TRAININGSPLAN

TRAININGSPLAN FÜR 12 WOCHEN

Beispielplan für eine 200-Kilometer-Tour

Beispielplan für eine 150-Kilometer-Tour

REZEPTE

für die ruhigen Trainingswochen

für die intensiven Trainingswochen

Teil 2

STABILISATIONSÜBUNGEN

TRAININGSPLAN FÜR 12 WOCHEN

Teil 3

RAD UND SITZPOSITION

KLEIDUNG

TAG X: VERPFLEGUNG

TAG X: AUSSTATTUNG

DANKSAGUNG



Vorwort

Optimal vorbereitet auf das ultimative Radsportziel

„Wie kann ich mich am besten auf mein sportliches Ziel vorbereiten?“ Diese Frage stellen sich zweifellos alle, die Radsport oder Sport im Allgemeinen betreiben und gerade dabei sind, ihre Pläne für die Saison zu formulieren. Natürlich betreiben wir Rennradfahren nicht nur weil es Spaß macht, sondern auch weil es unserer Gesundheit guttut. Außerdem spielt für viele Fahrerinnen und Fahrer die Gesellschaft von Gleichgesinnten eine Rolle, wenn sie in der Gruppe unterwegs sind. Doch die meisten von uns werden wohl nur deshalb regelmäßig auf ihr Carbonrad steigen, weil sie ein gewisses Ziel vor Augen haben. Es ist wichtig, dass du deine Mission klar formulierst, bevor du mit den Vorbereitungen loslegst. Vielleicht willst du ein ganz bestimmtes Rennen gewinnen (Ergebnisziel) oder deine Bestzeit am Mont Ventoux toppen (Leistungsziel). Oder du möchtest einfach nur zur Vorbereitung auf einen Gran Fondo (Radmarathon) einen herausfordernden Gebirgspass meistern (Prozessziel). Prozessziele helfen dir beim Erreichen eines Leistungs- oder Ergebnisziels. Doch leider sind die Ziele, die wir uns setzen, oftmals zu anspruchsvoll, zu zahlreich oder schlicht zu unspezifisch. Informationen über das richtige Rennradtraining gibt es wie Sand am Meer – hier den Durchblick zu behalten ist nicht einfach. In diesem Buch erläutere ich dir die Trainingsgrundlagen, und du kannst mithilfe des 12-

Wochen-Trainingsplans sofort loslegen. Dieser Trainingsplan ermöglicht es dir, bereits in Kürze eine 150- oder gar 200-Kilometer-Tour zu bewältigen. Verstreut im Buch verraten Experten wie Ellen van Dijk, Maarten Vangramberen und Tiesj Benoot ihre Tipps und persönlichen Erfahrungen. Darüber hinaus stellen wir dir Stabilisationsübungen vor, die dir helfen, Verletzungen zu vermeiden. Und nicht zuletzt präsentiert die Sporternährungsexpertin Stephanie Scheirlynck 24 leckere Rezepte – zwei für jede Woche.

Ab aufs Rad und vergiss vor allen Dingen nicht, deine Touren in vollen Zügen zu genießen!

Angélique



FORMULIERE DEIN ZIEL **SMART**:

SPEZIFISCH

MESSBAR

AKZEPTABEL

REALISTISCH

TERMINIERBAR





+ Tipp

Manchmal hilft es, Ziele schriftlich zu fixieren oder sich einen Abreißkalender zuzulegen. Für viele Sportler wirkt dies extra motivierend.

Der kleine Unterschied

Prinzipiell funktioniert Rennradfahren für Frauen genauso wie für Männer. Wer schlau trainiert, wird besser. Wer am schnellsten pedaliert, gewinnt. Wer viel Geld ausgibt, kann Gewicht sparen. Wer fährt, hat Spaß ... Es gibt aber doch einige Herausforderungen für uns, mit denen sich Männer nicht herumschlagen müssen.

1

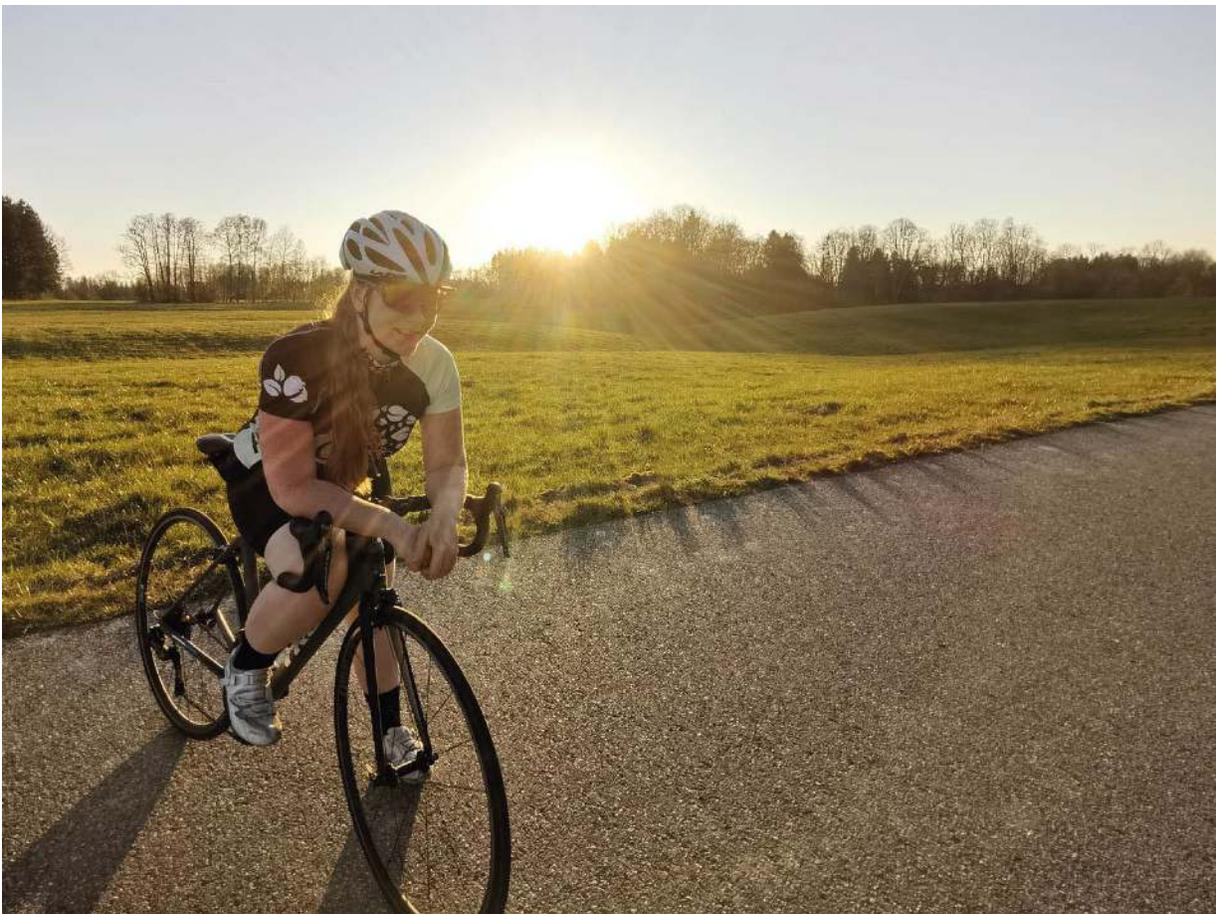
Körper

Etwa alle 28 Tage machen wir uns bereit, Nachwuchs zu produzieren. Ein Riesen-Act! Das schlägt sich auch auf unser Training und unsere Leistungsfähigkeit nieder. Wenn du dich also fragst, warum die Beine an manchen Tagen so besonders schwer sind oder warum es plötzlich unerwartet gut läuft: Dein Zyklus könnte dahinterstecken. Denn unser Körper schüttet haufenweise Hormone in den verschiedenen Zyklusphasen aus.

Manche dieser Hormone sorgen dafür, dass wir besser Muskeln aufbauen oder mehr leisten können (oft in den beiden Wochen nach Beginn der Periode). Andere sorgen dafür, dass wir gar nicht aus dem Quark kommen, weil die Energie gerade woanders gebraucht wird (oft in den Tagen vor der Periode). Wenn du ambitioniert trainieren möchtest,

solltest du also unbedingt deinen Zyklus genau beobachten und in die Trainingsplanung mit einbeziehen. Trainiere mit deinem Körper, nicht gegen ihn.

Übrigens macht auch unser Körperbau einen großen Unterschied. Unter anderem wegen des zwingend notwendigen höheren Körperfettanteils erreichen wir meist nicht so hohe Wattzahlen wie Männer. Dafür können wir länger. Also radfahren.



2

Material

Genauso wie für Männer, nur kleiner und pink? Dass das nicht die Lösung sein kann, hat inzwischen auch die Fahrradindustrie zum großen Teil verstanden. Es gibt eine immer größere Auswahl speziell für Frauen, wie etwa Radhosen mit Pinkelpause-Funktion. Leider ist mir aber schon öfters aufgefallen: Fürs gleiche Geld gibt es oft weniger Rad für Frauen, weil die Frauenversion teurer oder schlechter ausgestattet ist. Ganz schön fies. Vergleichen kann hier Geld sparen!



Männer

Ja, auch Männer sind manchmal eine der Herausforderungen für Frauen. Sei es in der Beziehung, deren Status nach gemeinsamen Touren manchmal auf „es ist kompliziert“ umgestellt werden müsste. Oder Männerausfahrten, bei denen der Wettkampfsgeist während der Cappuccino-Runde echt den letzten Nerv kosten kann. Glücklicherweise gibt es natürlich auch viele vernünftige Männer – ich empfehle dir aber: Such dir auch mal Frauen für eine gemeinsame Ausfahrt.

Carolyn Ott-Friesl fährt seit über 15 Jahren Rennrad und bloggt auf Ciclista.net seit 2014 über Tipps, Tests und Geschichten, die der Radsport schreibt.







MAARTEN ÜBER ...

SEINE VERRÜCKTESTE HERAUSFORDERUNG

Für die belgische Fernsehsendung „Project K“ von Koen Wauters ließ ich mich zu einer Rennrad-Challenge am Mont Ventoux überreden. Das Problem dabei war nur, dass ich schon seit zehn Jahren nicht mehr im Sattel gesessen war. Am Anfang meiner Laufbahn als Journalist arbeitete ich nämlich rund um die Uhr. Als ich es eines Tages etwas ruhiger angehen ließ, kam die Anfrage von Wauters. Sie bedeutete die Wende. Ich verliebte mich sofort in mein Rad. Da meine Kinder schon etwas größer waren, hatte ich wieder mehr Zeit für Sport. Ich habe damals zwölf Wochen trainiert und anschließend die Herausforderung erfolgreich bewältigt: eine Tour, die mit einem Aufstieg zum Gipfel des Mont Ventoux begann und dort oben, nach vier weiteren Bergen, auch endete.



Teil 1

GUT BEGONNEN ...
DIE BASIS FÜR DAS TRAINING
DER TRAININGSPLAN
TRAININGSPLAN FÜR 12 WOCHEN
REZEPTE



GUT BEGONNEN ...

Eine gute **Vorbereitung** auf ein sportliches Ziel ist essenziell für das erfolgreiche Gelingen. Übertraining, Überbelastung und Verletzungen stellen sich öfter ein, als man denkt. Es wäre doch schade, wenn man aus diesen Gründen sein Ziel nicht erreichen könnte. Deshalb spielt ein gesundheitsbewusstes und effizientes Training eine so bedeutende Rolle.

HÄUFIGE FEHLER

- völlig oder unzureichend vorbereitet das Ziel erreichen wollen
- zu intensives Training (etwa wenn man im Winter lediglich Spinning betreibt und darüber hinaus das Aufrechterhalten der Grundlagenausdauer vernachlässigt)
- nur am Wochenende trainieren
- zu wenig Erholung (indem man die Gesamtbelastung mit Arbeit und Familie zu wenig berücksichtigt) oder zu wenig Schlaf
- eintöniges Training mit wenig oder gar keiner Abwechslung





Kapitel 1

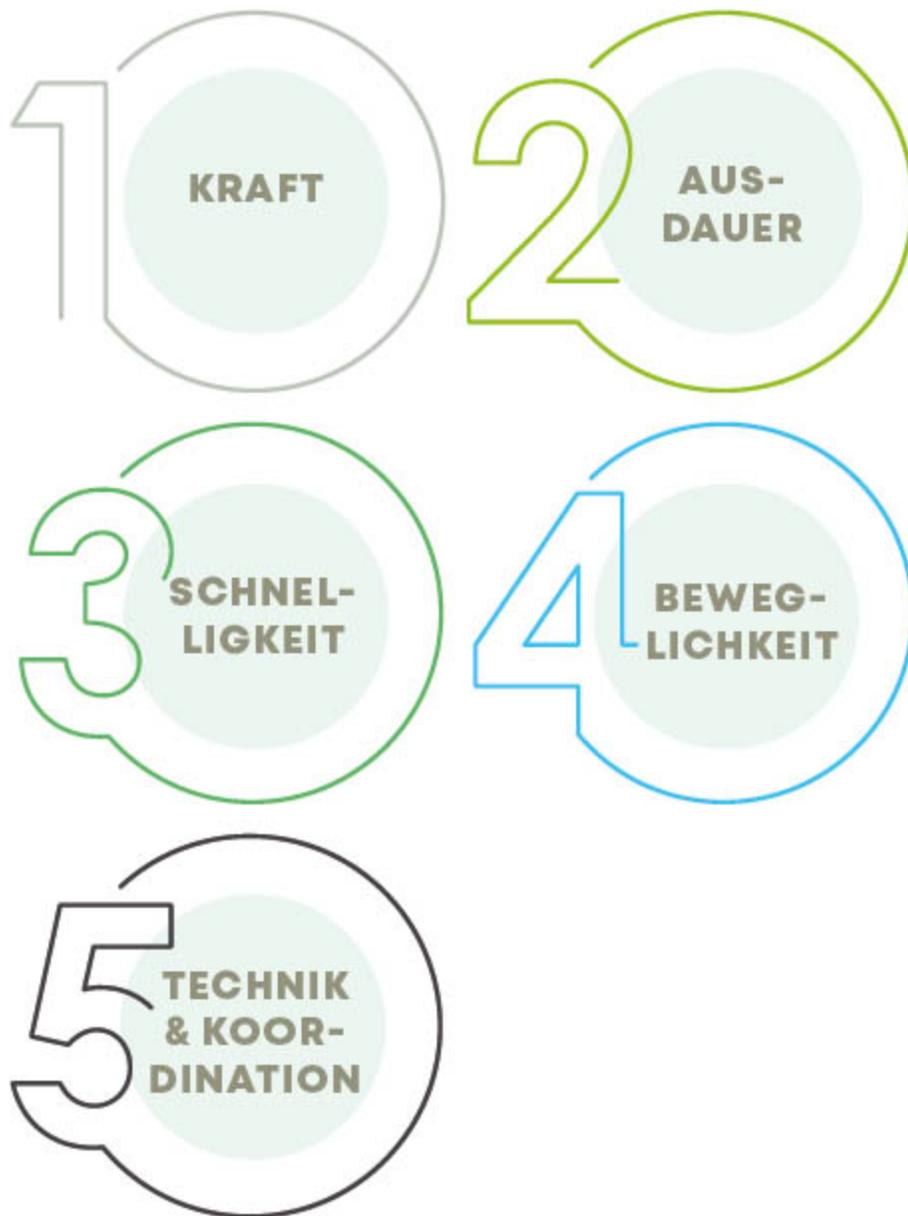
Die Basis für das Training

KAPITEL 1

Die Basis für das Training

Jeder von uns verfügt über gewisse körperliche Eigenschaften, die sich durch gezieltes Training aufbauen und weiterentwickeln lassen.

DIE 5 MOTORISCHEN GRUNDFÄHIGKEITEN:



Da diese Fähigkeiten meist alle gleichzeitig gefragt sind, dürfen sie nicht isoliert voneinander betrachtet werden. So muss ein Bahnsprinter beispielsweise über Schnellkraft (Schnelligkeit und Kraft) verfügen, sobald der Startschuss ertönt. Dagegen ist der Straßenradsport – speziell für Hobby-Rennradfahrer und -fahrerinnen – hauptsächlich ein Ausdauersport. Deshalb konzentrieren wir uns bei den Trainingsplänen in diesem Buch auf die Ausdauer. Die

Stabilisationsübungen ab [Seite 114](#) dienen vor allem zur Vorbeugung von Verletzungen und zur Verbesserung der Koordination.

ANMERKUNG

Die genetische Veranlagung bestimmt darüber, welche motorischen Grundfähigkeiten besonders ausgeprägt vorhanden sind. Nur wer über die richtige Kombination dieser Grundfähigkeiten verfügt, erbringt Höchstleistungen auf Spitzenniveau. Bei Radprofis beispielsweise entscheidet diese Veranlagung darüber, dass der eine im Rennen einen Sprint gewinnt und der andere besser die Berge hinaufstürmt. In manchen Sportarten spielen auch Technik und/oder Taktik eine Rolle. Die Klassikerfahrer und -fahrerinnen, deren Terrain die Frühjahrsklassiker sind, wissen genau, wo sie sich während des Rennens im Peloton aufhalten müssen. Auf dem Teilstück zu einem Anstieg wollen sie **so wenig Energie wie möglich verlieren** und verstecken sich daher im Peloton. Kurz vor dem Anstieg - etwa dem Koppenberg - müssen sie sich dann allerdings ganz vorn positionieren. Auch der Kopf ist übrigens ein entscheidender Faktor für das Erbringen von (Spitzen-)Leistungen.





MAARTEN ÜBER ...

SPORT TREIBEN

Mein Vater hat, wie ich, Sport auf Lehramt studiert, also bin ich mit Sport aufgewachsen und praktizierte alles Mögliche: Turnen, Tennis, Leichtathletik und Fußball. Ich habe sogar in der ersten Mannschaft der belgischen Landesliga gespielt. Mit zunehmendem Alter ist mir Sport immer wichtiger geworden. Ich kann das Training richtig genießen und brauche es auch, um mich gut zu fühlen. Ich laufe zwar auch, doch beansprucht dieser High-Impact-Sport den Körper – vor allem Knie, Rücken und Hüfte – sehr stark. Daher bevorzuge ich das Rennradfahren, weil es den Körper nicht so sehr belastet. Nach vier Stunden im Sattel bin ich zwar müde, aber ich verspüre nicht all die Wehwehchen wie nach einem Dauerlauf.

FAHRERTYPEN

Je nach Streckenprofil eines Radrennens gibt es unterschiedliche Typen von Fahrern und Fahrerinnen. Hier folgt eine Übersicht.



SPRINTER

EIGENSCHAFTEN

- sehr explosiv dank der großen Anzahl an schnellen Muskelfasern
 - hohe Maximalleistung (viel Kraft in kurzer Zeit verfügbar)
 - kantiger Körperbau, windschnittige Haltung, um den Luftwiderstand zu senken
 - Mut, sich durchzusetzen und sich für den Sprint in Stellung zu bringen
 - Kraft für einen weiteren Punch bei hohem Tempo
-

ART DES RENNENS

Eintagesrennen im flachen Gelände und Sprintetappen auf Rundfahrten

BEISPIELE

André Greipel, Pascal Ackermann, Fernando Gaviria



KLETTERER

EIGENSCHAFTEN

- schlanker Körperbau, (manchmal extrem) mager
 - sehr hohe Sauerstoffaufnahmefähigkeit (VO_2max^*)
 - hohe Maximalleistung (in Watt) per Kilogramm Körpergewicht an der anaeroben Schwelle** (lang und schnell einen Berg hochfahren)
 - hohe Ausdauer dank der großen Anzahl an langsamen Muskelfasern
-

ART DES RENNENS

Bergetappen und Rundfahrten

BEISPIELE

Warren Barguil, Romain Bardet, Nairo Quintana



PUNCHEUR

EIGENSCHAFTEN

- der Fahrer, der beide vorangehenden Fahrereigenschaften in sich vereint: die Gabe, zwei bis