

# In 90 Tagen fit für die **TRANSALP**

BJÖRN KAFKA  
& CHRISTOPH  
LISTMANN

**Kurz & effektiv  
trainieren –  
auch mit Job  
und Familie**

**Drei komplette  
Trainings-  
programme**



DELIUS KLASING

**eBook**



DELIUS KLASING

- *Heben (Deadlift)*
- *Kniebeuge im Ausfallschritt (Lunge)*
- *Drücken oder Stoßen (Push)*
- *Ziehen (Pull)*
- *Drehung (Twist)*
- *Gehen und Laufen*
- *Einarmiges Tragen (Farmer's Walk)*
- *Drehen von Bauch- in Rückenlage und zurück*

## **WIESO IST ES SO GUT?**

Klare Antwort: Funktionelles Training bereitet den Körper auf die Wirklichkeit vor. Das fängt schon bei so einfachen Dingen wie dem Heben einer Wasserkiste an und endet beim Stabhochsprung. Jeder, der zwei Beine hat und bis drei zählen kann, profitiert von dieser Form des Trainings. Wir dürfen eines nicht vergessen: Unser modernes Leben bietet jede Menge Haltungen, Bewegungen und Tätigkeiten, die nicht als „gesund“ gelten können; sie aber schlicht zu unterlassen, brächte das gesellschaftliche Leben schnell zum Erliegen: Krankenschwestern, Feuerwehrleute, Gerüstbauer, Installateure, Musiker, Tänzerinnen, Sachbearbeiter, Soldaten, Friseurinnen, Programmierer, Radsportler, Läufer oder Uhrmacher könnten dann auf der Stelle Job oder Hobby an den Nagel hängen. Funktionelles Training bereitet Ihren Körper darauf vor, die Lasten des Alltags und Sports besser zu verkraften.





*Die Kniebeuge gehört zu den elementarsten Übungen überhaupt. Eine saubere Ausführung fällt Radsportlern allerdings oft schwer.*

## AUSGEWOGEN TRAINIEREN

In diesem Buch werden wir Ihren Körper vor allem nach seinem Ausdauervermögen abfragen – besonders auf dem Rad. Die funktionellen Trainings komplettieren das Bild: Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit werden geschult. Wieso wir das machen? Weil es dem echten Leben am nächsten kommt. Unser Körper hat sich in den letzten 50 000 Jahren wenig verändert. Und genau für diese Urzeit hat ihn Mutter Natur auch angelegt. Im Grunde genial, aber in den letzten Jahrzehnten nehmen wir mehr Rücksicht auf unsere Bequemlichkeit, als unserem Körper gut tut, wodurch wir unsere Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit aufs evolutionäre Abstellgleis schieben.

Aber was bedeuten die Schlagworte Kraft, Ausdauer oder Koordination eigentlich? Ein kleiner Exkurs, der Sie die Bedeutung dieser Schlagworte verstehen lässt:

**Kraft** bezeichnet die Fähigkeit des Nerv-Muskel-Systems, durch Muskelkontraktion Widerstände zu überwinden (konzentrische Arbeit), ihnen entgegenzuwirken (exzentrische Arbeit) oder sie zu halten (statische Arbeit). Jetzt das Ganze zum Nachspüren: Legen Sie sich bäuchlings auf den Boden, stützen Sie die Hände unter Ihren Schultern auf (Finger parallel zur Körperlängsachse), machen Sie Ihren Körper steif, als hätten Sie einen Stock verschluckt, und stemmen Sie Ihre Hände so fest Sie können in den Boden. Hebt sich Ihr Körper jetzt vom Boden, haben Ihre Arm- und Brustmuskeln eine Kraft erzeugt, die höher ist, als die Schwerkraft, die Sie Richtung Erdmittelpunkt zieht. Oben angekommen verweilen Sie ein paar Augenblicke; jetzt halten sich Ihre Kraft und die Schwerkraft die Waage. Nun kehren Sie in die Ausgangslage zurück; die Schwerkraft überwindet Ihre Muskelkraft. Wenn die Schwerkraft die ganze Zeit Sieger bleibt, fehlt Ihnen ein Quäntchen Kraft.

**Ausdauer:** Die Fähigkeit, physisch und psychisch einer Belastung zu widerstehen, deren Intensität und Dauer letztendlich zu einer unüberwindbaren (manifesten) Ermüdung (= Leistungseinbuße) führt, um sich nach psychischer und physischer Belastung rasch zu regenerieren. Kurz ausgedrückt ist *Ausdauer = Ermüdungswiderstandsfähigkeit + rasche Wiederherstellungsfähigkeit* (Zintl 1994). Was heißt das in Wirklichkeit: Ihr bester Freund wird heut Abend auf ein Bierchen vorbeikommen – oh Schreck, Bier und Knabberkram

sind alle, also schnell zur Nachttanke Ihres Vertrauens. Die liegt drei Kilometer von Ihrem Heim entfernt, also eine halbe Stunde Fußmarsch. Schaffen Sie beide Wege, oder nutzen Sie auf dem Rückweg den Bus? Wenn ja, könnte ein wenig mehr Ausdauer nicht schaden.

**Koordination** ist die Steuerung von Bewegung und Haltung. Nichts besonderes, denken Sie ... na ja, schauen wir mal: Suchen Sie sich einen Platz in Ihrer Wohnung, an dem Sie sich mit zu den Seiten gestreckten Armen einmal um die eigene Achse drehen können, ohne irgendwo anzuecken. Dann stellen Sie eine Stoppuhr auf 45 Sekunden, heben beide Arme gestreckt nach vorn, schließen die Augen, fangen an auf der Stelle zu gehen und starten die Stoppuhr. Nach 45 Sekunden öffnen Sie die Augen wieder und staunen darüber, wo Sie gelandet sind.

**Beweglichkeit:** Legen Sie eine Hand an den Hinterkopf und die andere an den Hosenbund oberhalb des Pos. Nun beugen Sie beide Ellbogen so stark Sie können und schieben die Hände zu einander. Berühren sich die Fingerspitzen ... auch wenn Sie die Arme tauschen? Wenn ja, weisen Ihre Schultergelenke eine gute Beweglichkeit auf. Falls nicht, haben Sie noch einiges an Arbeit vor sich.

**Schnelligkeit:** Nehmen Sie einen Medizinball zur Hand, werfen Sie ihn nach oben, klatschen Sie in die Hände und fangen Sie den Ball wieder auf.

Nun haben Sie die fünf Grundeigenschaften im richtigen Leben gesehen; besonders das letzte Beispiel zeigt aber, dass die fünf nicht unabhängig voneinander existieren. Haben Sie einen sieben Kilo schweren Medizinball in den Händen, schaffen Sie es nicht, ihn ausreichend zu beschleunigen, wenn Sie nicht genügend Kraft haben. Wem es an Koordination mangelt, der kann zwar werfen und klatschen, den Ball aber wieder zu fangen, wird dann eher zum Glücksspiel.

## **FUNKTIONELLES RADSPORTTRAINING**

Radfahren kommt vom Radfahren – über viele Jahrzehnte war dieser Leitsatz das Grundprinzip des Radsporttrainings. Trainer, Wissenschaftler, und selbsternannte Gurus nahmen an, dass eine motorische Grundeigenschaft (Kraft, Ausdauer usw.) nur über das Training genau jener Eigenschaft verbessert werden konnte: Wer schnell Rad fahren will, muss viel Rad fahren. Mitte der 1990er-Jahre endete dieser Versuch, die Leistung in einem Bereich durch immer ausgedehnteres Training zu verbessern. Dies gipfelte in Jahreskilometer-Leistungen von mehr als 40 000 Kilometern bei der Radsport-Elite. Mit

anderen Worten: Die Athleten mussten im Schnitt 110 Kilometer pro Tag auf dem Rad zurücklegen – wenn sie jeden Tag des Jahres im Sattel saßen. Subtrahiert man trainingsfreie Tage und die Saisonpause, entstehen absurde Tagesleistungen. Und zwar nicht nur bei Rennradfahrern, selbst Mountainbiker spulten ähnliche Kilometerleistungen ab. Beim Radsport setzte in den letzten Jahren ein Paradigmen-Wechsel ein, der die Trainer und Athleten stärker in Richtung Krafttraining blicken ließ. Der Gedanke dahinter: Motorische Grundeigenschaften beeinflussen sich wechselseitig. Ein Läufer, der zusätzlich Kraft- und Koordinationstraining absolviert, wird im Verhältnis zum Nurläufer schneller besser werden und weniger verletzungsanfällig sein. Auf dieser Tatsache beruht das Wirkprinzip des hier vorgestellten Trainingssystems. Wir mischen die fünf motorischen Grundeigenschaften. Wobei das Hauptaugenmerk auf der Ausdauer liegt. Ebenfalls Mitte der 1990er-Jahre platzte in der Sportwissenschaft eine Bombe, deren Schockwelle ein paar Grundfesten der Traininglehre bis heute erschüttert. Die Tabata-Studie, 1996 veröffentlicht, verglich moderates Ausdauertraining mit hochintensivem Intervalltraining (eine Stunde Radergometer in Dauerform im Vergleich zu 7–8 mal 20 Sekunden Intervall mit 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen) und stellte fest, dass letztere Trainingsform die Ausdauer verbesserte und dabei klassischem Ausdauertraining überlegen war. Der nette Nebeneffekt dieses Trainings: Man verliert mehr Körperfett als bei endlosen Ausdauereinheiten.

## **SO STARTEN SIE IHR TRAINING**

1. Leistungstest machen und sich in eine Leistungsgruppe einteilen (ab Seite 23). Sie werden dabei sowohl im Radbereich, wie auch im funktionellen Kraftteil getestet. Entscheidend für die Einstufung in die Hauptpläne ist der Radbereich.
2. Training absolvieren: Die einzelnen Trainingsbereiche für den Radsportler finden Sie auf Seite 35. Die Übungen im funktionellen Training werden im Wechsel durchgeführt. Ein Beispiel: Machen Sie Kniebeugen, dann eine Pause. Weiter mit Liegestütz, Pause, Bergsteiger, Pause, Burpees, Pause. Danach beginnen Sie wieder mit den Kniebeugen, bis Sie die vier Durchgänge absolviert haben.
3. Training dokumentieren: Auf den Seiten 170/171 finden Sie einen Blankobogen, in dem Sie Ihr Training eintragen können.
4. Leistungstest alle vier Wochen: Pro Monat machen Sie einen kleinen Leistungstest, um zu