

Einleitung	
Manni, der Mountainbiker	8
Das lernen Biker in den einzelnen Kapiteln	9
»Von Bikern, für Biker«	12
<hr/>	
Kapitel 1: Basiswissen Fitness und Training	15
<hr/>	
Mannis Dilemma	15
1. Bike-Tour mit Hintergedanken – oder: Was ist Training?	16
2. Die zehn wichtigsten Trainingsprinzipien	17
3. Periodisierung und Organisation von Trainingseinheiten	20
4. Ermittlung von Trainingsbereichen	26
5. Trainieren nach Trainingsbereichen	29
6. Trainingssteuerung nach Herzfrequenz, Leistung und Gefühl	30
»Langsam schneller ans Ziel«	33
Tipps von Ralph Näf, Marathon-Weltmeister 2006	

<hr/>	
Kapitel 2: Ausdauertraining – die Basis für den Spaß am Biken	36
<hr/>	
Mannis Dilemma	36
1. Ausdauer – das Fundament für Mountainbiker	37
2. Ausdauertraining für Biker	38
3. Ausdauerschwerpunkt Trainingslager	40
4. Trainings-Workouts für ein Ausdauertraining	41
5. Mannis Trainingsplan: zwei Beispielwochen	42
6. Ausdauerrelevante Alternativen zum Bike-Training	44
»Vielseitiges Training für solide Grundlagen«	44
Tipps von Rob-J, Profi-Freerider	
Praktische Tipps auf einen Blick	45

Kapitel 3: Bergtraining – besser bergauf biken **47**

Mannis Dilemma **47**

- 1. Mythos Kraft 48
- 2. Schneller am Berg 49
- 3. Trainings-Workouts für Beschleunigungs-,
Sprint- und Bergtraining 50
- 4. Mannis Trainingsplan: zwei
Beispielwochen 54
- 5. Kraftrelevante Alternativen zum
Bike-Training 54

»Ohne Bergtraining keine Power an Anstiegen« **54**

- Tipps von Sabine Spitz,
Olympiasiegerin 2004
- Praktische Tipps auf einen Blick 57

Kapitel 4: Intensives Training – länger am Limit fahren **59**

Mannis Dilemma **59**

- 1. Training mit hohen Intensitäten 60
- 2. Biken am Leistungslimit 60
- 3. Trainings-Workouts für intensives
Training 61
- 4. Mannis Trainingsplan: zwei
Beispielwochen 66
- 5. Intensitätsrelevante Alternativen
zum Bike-Training 66

»Intensitätstraining ist die Königsdisziplin des Trainings« **68**

- Tipps von Wolfram Kurschat, dreifacher
Deutscher Meister im Cross-Country
- Praktische Tipps auf einen Blick 69

Kapitel 5: Regeneration – schneller wieder im Sattel **71**

Mannis Dilemma **71**

- 1. Was ist Regeneration? 72
- 1.1 Energetische Erholungsvorgänge 72

- 1.2 Anpassungsvorgänge im Körper 73
- 2. Welche Arten von Regeneration gibt es? 74
- 2.1 Aktive Regeneration 74
- 2.2 Passive Regeneration 75
- 3. Der Regenerationsablauf direkt nach
der Belastung 78
- 4. Fit für den nächsten Tag 79
- 4.1 Richtig regenerieren beim Alpengcross 80
- 4.2 Richtig regenerieren bei Etappenrennen 81
- 5. Regeneration im Trainingskalender 83

»Aktiv regenerieren ist Teil des Trainings« **84**

- Tipps von Moritz Milatz, Deutscher
Meister im Cross-Country 2010
- Praktische Tipps auf einen Blick 85

**Kapitel 6: Motorik-Training –
effizientere Bewegungsabläufe** **88**

Mannis Dilemma **88**

1. Mythos »Runder Tritt« 89
2. Keine Power verschenken auf dem Bike 91
3. Das »Biker-ABC« 94

**»Energie sparen mit optimierter
Sitzposition«** **98**

Tipps von Dr. Björn Stapelfeldt, Leiter
Radlabor Freiburg/München

Praktische Tipps auf einen Blick 99

**Kapitel 7: Athletik- und
Koordinationstraining für Biker** **102**

Mannis Dilemma **102**

1. Koordination – wozu brauchen
Biker das? 103
2. Muskuläre Dysbalancen –
Schwachstellen bei Bikern 108
- 2.1 Die besten Dehnübungen für Biker 110
- 2.2 Die besten Kräftigungsübungen für Biker 113
3. Propriozeptives Training – Kraft und
Gleichgewicht kombinieren 124
4. Die besten Kraft- und Koordinations-
übungen für Biker 126

»Kraft und Koordination kombinieren« **130**

Tipps von Nino Schurter, Cross-
Country-Weltmeister 2009

Praktische Tipps auf einen Blick 131

**Kapitel 8: Ernährung für Biker –
besser essen und trinken** **134**

Mannis Dilemma **134**

1. Was Mountainbiker brauchen 135
2. Die wichtigsten Nährstoffe für Biker 136
3. Energieversorgung rund ums Biken 142
4. Essen, was man trainiert 147
5. Abnehmen – so verlieren Biker
unnötige Pfunde 150

**»Diszipliniert essen, aber auf die guten
Dinge im Leben nicht verzichten«** **154**

Die Ernährungsprinzipien von Christoph
Sauser, Cross-Country-Weltmeister 2008

Praktische Tipps auf einen Blick 155

**Kapitel 9: Marathontraining –
fit für die Langstrecke** **157**

Mannis Dilemma **157**

1. Die Charakteristik eines
Marathonrennens 158
2. In drei Monaten fit für den Marathon 158
3. Trainingsschwerpunkte 160
4. Unmittelbare Marathonvorbereitung 164
5. Taktik beim Marathon 166

**»Perfekte Marathonvorbereitung bis
ins kleinste Detail«** **168**

Tipps von Alban Lakata, Marathon-
Weltmeister 2010

Praktische Tipps auf einen Blick 169

**Kapitel 10: Alpencross-Training –
leichter über alle Berge** **171**

Mannis Dilemma **171**

1. Die Charakteristik eines Alpencrosses 172
2. In drei Monaten fit für einen Alpencross 174
3. Trainingsschwerpunkte 174
4. Taktik beim Alpencross 179

**»Unkonventionelle Methoden in die
Vorbereitung einbauen«** **184**

Tipps von Lukas Stöckli, Alpencross-Guide
und Extrembiker

Praktische Tipps auf einen Blick 186

Weiterführende Literatur **188**

Register **190**

Impressum **192**

*Volle Power: Wer mehr Druck aufs Pedal bringen will,
sollte am besten nach Plan trainieren. ©Daniel Geiger*