

Inhalt

1	Einleitung	9
1.1	Zur Handhabung des Buches	9
1.2	Entwicklungen im Mountainbiking.....	10
2	Physiologie und Anatomie des Mountainbikers	17
2.1	Vom Anfänger zum Profi aus physiologischer Sicht.....	17
2.1.1	Trainingsauswirkungen auf Herz, Kreislauf und Bewegungsapparat	17
2.1.2	Stoffwechsel.....	31
2.2	Anforderungsprofile der einzelnen Disziplinen.....	39
2.2.1	Cross-Country.....	39
2.2.2	Marathon.....	43
2.2.3	Etappenrennen	45
2.2.4	Downhill	45
2.2.5	4 Cross.....	46
2.2.6	Dualslalom.....	47
2.2.7	Uphill	48
2.2.8	Technische Wettkämpfe.....	48
3	Training	51
3.1	Grundlagen der Trainingslehre	51
3.1.1	Beschreibung der Trainingsbelastung.....	53
3.1.2	Regeneration.....	55
3.1.3	Trainingsprinzipien für das Mountainbiken	58
3.1.4	Trainingsmethodik.....	60
3.2	Trainingsbereiche	69
3.3	Herzfrequenzorientiertes Training	82
3.4	Leistungsdiagnostik.....	89
3.4.1	Labordiagnostik.....	89
3.4.2	Feldstufentest.....	93
3.4.3	Ein einfacher Test zur Ermittlung der anaeroben Schwelle	94
3.5	Periodisierung – das Trainingsjahr.....	96
3.5.1	Vorbereitungsperioden (VP)	99
3.5.2	Wettkampfperiode (WP).....	110
3.5.3	Übergangsperiode.....	112
3.5.4	Lauftraining im Jahresverlauf	113
3.5.5	MTB oder Straßenrad?.....	113

3.6	Trainingsfehler	117
3.7	Leistungsklassen	118
3.8	Trainingslager	133
3.9	SRM-Messsystem – Hightechtraining	138
4	Krafttraining für Mountainbiker	145
4.1	Periodisierung	147
4.2	Regeln für das Krafttraining.....	149
4.3	Krafttrainingspraxis.....	150
4.3.1	Kraftraum	150
4.3.2	In der Halle oder zu Hause	156
4.4	Kraftzirkel.....	160
5	Funktionelles Stretching.....	163
5.1	Warum Stretching?	163
5.2	Was bewirkt Stretching?.....	163
5.3	Übungsprogramm	167
5.4	Stretching beim Mountainbiken.....	173
6	Trainingsmanagement	177
6.1	Der eigene Trainer sein	177
6.2	Der eigene Trainingsplan	177
6.3	Trainingsplanänderungen	183
6.4	Trainingstagebuch	189
7	Ernährung	195
7.1	Grundlagen der mountainbikespezifischen Ernährung	195
7.2	Die Ernährung während der verschiedenen Trainingsperioden.....	201
7.3	Die Ernährung vor der Belastung	204
7.4	Die Ernährung während der Belastung.....	208
7.5	Die Ernährung nach der Belastung	210
7.6	Reduktion des Körpergewichts im Rennsport	210
7.7	Häufige Fragen zur Ernährung.....	212
8	Techniktraining	217
8.1	Stellenwert des Techniktrainings	217
8.2	Auswahl der wichtigsten Fahrtechniken	219
8.3	Wann und wie führt man ein Techniktraining durch?.....	221
8.4	Übungsparcours.....	222
8.5	Kleine Spiele mit dem Mountainbike	225

9	Psychologisches Training.....	231
9.1	Angst als Hemmschuh	232
9.2	Motivation durch realistische Ziele.....	234
9.3	Techniktraining im Kopf	235
9.4	Mentale Rennvorbereitung – optimaler Erregungszustand.....	239
	9.4.1 Entspannungstechniken	239
	9.4.2 Mobilisation.....	241
9.5	Die richtige mentale Einstellung für das Training	241
9.6	Regeneration durch Entspannung	242
9.7	Mentales Programm vor einem Rennen oder Marathon	242
10	Mountainbikerennsport für Anfänger	245
	Literaturverzeichnis	252
	Nützliche Adressen	253
	Bildnachweis.....	253