

Programm zur Erhöhung der Wattleistung und Kraft mit dem Ergomo

Letzte Aktualisierung Freitag, 05. Dezember 2008

Ergomo erlaubt eine zielgerichtete und objektiv quantifizierbare Steuerung der Watt- und Kraftverbesserung. D.h., man kann einem klar definierten Plan mit vordefinierte Leistungslimiten folgen, anstatt einfach mal in die Pedale zu treten. Die messbaren Wattwerte geben ein objektives Feedback der Leistungsfähigkeit und durch die Wattangabe kann zielgenau im gewünschten Leistungsbereich trainiert werden.

Pulswerte als Referenz sind im Maximalbereich hingegen indifferent und lassen genaue Rückschlüsse auf die Leistung nicht zu. Zum anderen hinkt der Puls bei explosivem Kraffteinsatz zwischen 10 und 15 Sek. hinter der Tretleistung her. Zeitvorgaben als Steuerungselement sind ebenso unzuverlässig, da Wind und Topographie keine wiederholbaren Resultate zulassen.

Die hier vorgestellten vier Trainingseinheiten sind ein Auszug aus dem Trainingsplan von Hunter Allen (Werte entsprechen einer Schwellenleistung von 250 Watt). Der Plan sieht in der Regel jeweils eine Leistungseinheit vor, gefolgt von einer ruhigeren Einheit am nachfolgenden Tag. Hier werden nur Leistungseinheiten aufgeführt (ebenso nicht erwähnt sind die langen Wochenendeinheiten). Wenn vorhanden, führen Links zu Ergomoauswertungen der Leistungseinheiten.

Explosivkraft (20x10") 15 Min. Einfahren

<150

60 Min

Durchschnittleistung über eine Stunde bei 200 Watt halten. Während dieser Stunde alle 3 Min. aus dem Sattel innerhalb von 10 Sek. 450 Watt erreichen und weitere 10 Sek. halten. Trittfrequenz während der Antritte >100. 200/450 15 Min.

Ausfahren

<150

Ergomo-Auswertung der Trainingseinheit Subschwellenttraining (2x10')

15 Min. Einfahren

<150

45 Min

Mit einem 5 Min. Effort bei 250-260 Watt die Systeme in Schwung bringen. Anschliessend sich 5-10 Min. bei <150 Watt erholen. Danach 2x10 Min. bei 240-250 Watt, also knapp unterhalb der Schwelle, fahren; dazwischen 15 Min. locker kurbeln. Wenn das Programm später wiederholt wird, auf 2x15 Min. bzw. 2x20 Min. verlängern. Achtung: Wattleistung evtl. korrigieren, da eine Leistungsentwicklung stattgefunden hat (hoffentlich!). 250-260

240-250 15 Min.

Ausfahren

<150

Ergomo-Auswertung der Trainingseinheit Maximalkraft (12x20")

15 Min. Einfahren

<150

70 Min

Mit einem 5 Min. Effort bei 240-250 Watt die Systeme in Schwung bringen, die letzten 30 Sek. auf 270 Watt steigern. Danach sich 5-10 Min. bei <150 Watt erholen. Anschliessend während 1 Std. etwa eine Leistung von 200 Watt halten. Während dieser Stunde alle 5 Min. bei einer Übersetzung von 53:13 im Sattel sitzend innerhalb von 20 Sek. 400-500 Watt erreichen. 240-250

200/400-500 15 Min.

Ausfahren

<150

Ergomo-Auswertung der Trainingseinheit Schwellentraining (2x10')

15 Min. Einfahren

<150

65 Min

10x1 Min. Trittfrequenz >100; dazwischen jeweils 1 Min. locker. Dann 10 Min. bei 200-225 Watt. Danach 2x10 Min. bei 250-260 Watt, also an der Schwelle, fahren; dazwischen 15 Min. locker treten. Wenn das Programm später wiederholt wird, auf 2x15 Min. bzw. 2x20 Min. verlängern. Achtung: Wattleistung evtl. korrigieren, da eine Leistungsentwicklung stattgefunden hat (hoffentlich!). 200-225

250-260 15 Min.

Ausfahren

<150

Zur Ergomo-Auswertung siehe jene des Subschwellentrainings. Die Intervallwerte sind entsprechend etwas höher.

Wer eine gute Grundlagenausdauer besitzt, kann diese vier Einheiten auch innerhalb von 5 Tagen absolvieren. In einem zweiten Zyklus wird die Wattleistung beim Schwellen- und Subschwellenttraining um 5-10 Watt erhöht werden, also 2x10 Min. bei 255-265 Watt bzw. 255-265 Watt. In einem dritten Zyklus wird dann die Belastungszeit an der Schwelle von 2x10 auf 2x15 Min. erhöht.

Was bringt's?

Als Referenz dient meine 85 km Runde von Neyruz hinunter um den Murtensee und zurück nach Neyruz (651 HM). Meine beste Leistung während des Grundagentrainings am 27. Januar war 202 Watt in 2h45. Danach reduzierte ich während zwei Monaten das Radtraining (785 km) wegen des Marathontrainings. Erste 85 km Runde am 5. Trainingstags der ersten Woche des Radtrainingslagers (1. Mai): 211 Watt in 2h35. Zweite 85 km Runde am 11. Trainingstag der zweiten Woche des Radtrainingslagers (8. Mai): 230 Watt in 2h21.

Ich bin unersättlich! Ich will noch mehr Power! Wie wär's mit einem VO2max-Training und einer Einheit im anaeroben Bereich? Hier gibt's mehr davon.

{easycomments}