



Theorie und Praxis: Zusätzlich zur Trainingsplanung analysiert der Trainer auf Wunsch Trittschrittechnik, Sitzposition und Ernährung

Weimer Müller-Schell



Das Training wird Online in Säulengrafiken und Tabellen dokumentiert – nicht nur für Hobby-Statistiker ein tolles Werkzeug

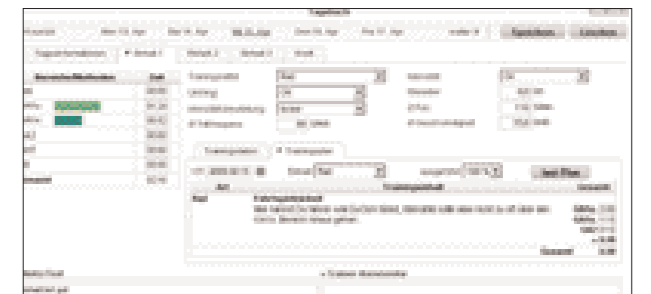
aktuellen Schwimm- und Laufleistung keine Daten vorlagen, schlug er mir einen Testwettkampf über 10 Km und einen 500-Meter-Test im Becken vor, um Ausgangsdaten für die Beurteilung der zukünftigen Entwicklung parat zu haben.

Zur Dokumentation und Kommunikation der Trainingsdaten richtete mir Herr Lorang ein Konto auf der speziell für Trainer und Sportler konzipierten Web-Plattform Web4Trainer (siehe Kasten) ein.

Der Austausch über Web4trainer, Email und Telefon war in den ersten zwei Wochen recht intensiv, immerhin mussten im Schnitt 18 Trainingsstunden mit entsprechender Regeneration arbeitsverträglich und wetterabhängig in den Alltag integriert werden. Zusätzlich war von mir ein zehntägiges Heim-Trainingslager über die Osterfeiertage gewünscht worden.

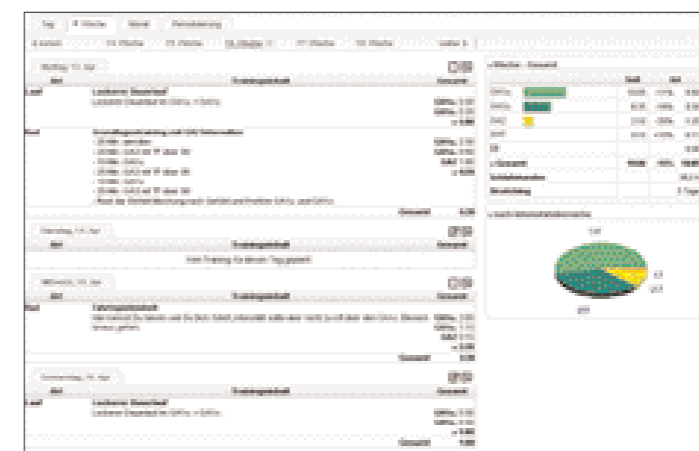
Praxis

Bereits in der ersten Woche begannen sich die im Trainingsplan gestellten Aufgaben langsam zu verändern. Herr Lorang war dabei stets sehr bemüht, die Wochenstruktur der Einheiten so wenig wie möglich zu variieren und passte den Plan im Verlauf der Woche an. Die jeweiligen Veränderungen hingen von meinen Rückmeldungen und erfreulicherweise auch von den lokalen Wetterverhältnissen ab. Am auffälligsten war dabei allerdings, dass es keine „leeren“ Trainingseinheiten mehr gab. Zuvor war gut ein Viertel der Einheiten eingeplant, um die aus



Oben: In der Tagesansicht werden Ruhepuls, Gewicht, Schlaf, Mentalstatus, das Trainingsgefühl sowie die Belastung beurteilt

Links: Die Wochenansicht des Plans gibt die Einheiten vor und bietet eine Übersicht über den Anteil der Trainingsbereiche an der Gesamtzeit



Trainingshelfer

Die meisten Hobby-Radsportler sind Athlet, Mechaniker, sportlicher Leiter und Trainer in einer Person. Kritisch betrachtet, eine Menge Verantwortung für eine Person, der der objektive Abstand und eine fundierte Ausbildung fehlt.

Dies wurde mir bei der Auswertung meiner Leistungsdiagnostik (Procyding Ausgabe 4/09) im sportlichen Freundeskreis bewusst. Die Analysen reichten von „Super, 13 mmol bei Abbruch, gute Form!“ bis „Uiuiui, 13 mmol, das ist aber hoch ...“. Auch im Hinblick auf Erreichen des Saison-

ziels, dem Langdistanztriathlon von Roth, gab es ganz unterschiedliche Ansätze: „Weiter Grundlage Junge!“ oder „Nur noch Intervalle kloppen, kein GA1 mehr, das ist Gift für dich!“

Nach der dritten Meinung war die Verunsicherung perfekt und ich entschloss mich, nach jahrelangem Training in Eigenregie, profes-

sionelle Hilfe in Form eines Personal Trainers in Anspruch zu nehmen. Bei der Leistungsdiagnostik an der TU München hatte mir man als Trainer Dan Lorang von der Firma Training Concepts und Coaching empfohlen, die eng mit der gerichtsmedizinischen Abteilung zusammen arbeitet.

Theorie

Bei unserem ersten Treffen lagen Herrn Lorang bereits die Daten der TU München vor, sodass wir gleich mit der Analyse der Daten beginnen konnten. Zuvor wurde ich genau zu meinem Saisonziel, den dafür eingeplanten Trainingsaufwand und Vorbereitungswettkämpfen befragt. Neben der Analyse meines bisherigen Trainings und erbrachter Wettkampfleistungen, verschaffte er sich einen genauen Eindruck der persönlichen Motivation gegenüber dem Saisonziel und stellte Fragen zu Ernährung, Lebensumständen und Trainingsmethoden. Anhand meiner Laktatkurve erklärte er mir anschaulich, was die Werte im Moment aussagen und welche Schlussfolgerungen sich daraus für das weitere Training ergeben. Da von der



Im persönlichen Gespräch werden die Daten der Leistungsdiagnostik, die bisherigen Trainingspläne, Trainingsmethoden und Lebensgewohnheiten analysiert

Werner Müller-Scheil

Zwischenbilanz

Die erste spürbare Verbesserung brachte der Oster-Trainingsblock. Bei der anfänglichen Sichtung des Plans war ich erst einmal irritiert, da die vorgegebenen Belastungen weit über meiner persönlichen Einschätzung lagen. So viele Stunden hatte ich zuvor höchstens im Trainingslager mit Sport verbracht.

Die Befürchtung, dass ich nach drei Tagen völlig erschöpft vom Rad fallen würde, kehrte sich zu meiner großen Überraschung allerdings ins Gegenteil um: Selbst die Koppelläufe nach einer fünfstündigen Rad-Einheit liefen ohne größere Quälerei ab. Ebenso genau wie die Belastungen wurde auch die Regenerationszeit geplant. Selbst nach langen Einheiten war ein qualitativ hochwertiges Training am nächsten Tag möglich. Dies motiviert wesentlich stärker, als sich im Training kaputt zu fahren und zwangsweise einen Ruhetag einbauen zu müssen.

Es gehört eine Menge Erfahrung, Selbstkritik und Disziplin dazu, sich selbst im Training objektiv zu beurteilen und dann noch ein sinnvolles Belastungskonzept zu entwickeln, das sich zielgerichtet über mehrere Monate er-

„Ein Personal Trainer hört zu, analysiert, erklärt die Zusammenhänge und gibt zusätzlich Tipps für die nächste Einheit. Die Investition in den eigenen Körper bringt sicherlich mehr, als ein Laufradsatz.“

streckt. Das schlagkräftige Argument aller Solo-Trainer („Niemand kennt meinen Körper so gut wie ich!“) ist in meinem Fall allerdings um den entscheidenden Zusatz „Aber ein professionell ausgebildeter Trainer versteht ihn besser!“ erweitert worden.

Nach nun gut sechs Wochen betreutem Training ist trotz erhöhter Umfänge die die subjektiv empfundenen Erschöpfung zurückgegangen, Trainingsgefühl und Qualität haben sich

deutlich verbessert. Die auffälligste Veränderung vollzog sich allerdings im Kopf: Bedingt durch die Tatsache, dass man nun professionell von einem Trainer betreut wird, ist die Motivation, jede Trainingseinheit so gut wie möglich umzusetzen, enorm gestiegen. Dies liegt zum einen daran, dass auf die Dokumentation des Trainings eine Reaktion des Trainers erfolgt und man spürt, wie Schwächen, die man bisher ignoriert hat, gezielt angegangen werden.

Bei der Freundin verursachen Aussagen wie: „Das dritte GA2-Intervall lief nicht so doll...“ lediglich ein verständnisloses Kopfschütteln, der Personal Trainer hört aber zu, analysiert, erklärt die Zusammenhänge und gibt zusätzlich Tipps für die nächste Einheit. Mit 80 Euro im Monat ist die aufwändige Betreuung und Dokumentation in diesem Fall relativ preiswert. Die sportliche Investition in den eigenen Körper bringt sich mehr, als ein Laufradsatz. Bei den kommenden Wettkämpfe wird sich zeigen, ob die subjektive Leistungsentwicklung auch in Ergebnissen bestätigt werden. Wir halten Sie auf dem Laufenden.

Björn Eichelbaum

WEB4TRAINER - www.web4trainer.de

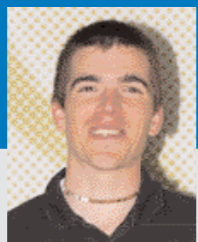
TCC verwendet zur Trainingsplanung, Auswertung und Kommunikation mit dem Sportler die Web-Plattform Web4Trainer. Neben dem Einpflegen der Daten aus einer Leistungsdiagnostik können Trainingsdaten der Systeme von SRM, Polar, Garmin und anderen Herstellern verarbeitet werden, manuelle Einträge zu Gewicht, Mentalstatus, Ruhepuls und die empfundene Trainingsbelastung eingegeben werden. Darüber hinaus können die angesammelten Daten in einer flexiblen statistischen Analyse aufbereitet werden. In der Praxis erwies sich die Web4Trainer-Plattform als funktionales Werkzeug zur Planung und Dokumentation.



dem Alltag frei gekämpften Wochenstunden voll zu kriegen – getreu dem Motto: „Zwei Stunden Training im GA1-Bereich gehen doch immer.“

Das Training nach dem Konzept von Dan Lorang ist da ganz anders: Zu meinem großen Erstaunen ergaben sich bereits während der Ausführung des Plans positive Effekte auf die Umsetzung – und nicht erst nach ein paar Wochen wie ich ursprünglich vermutet hatte. Aufgrund der genauen Angaben zu Trittfrequenz und Trainingsbereichen änderte sich auch mein Fahrverhalten: Früher fuhr ich Touren, die nach Länge bemessen waren und in einem bestimmten Schnitt gefahren wurden – ob das nun ins Training passte oder nicht. Wenn ich Lust hatte stieg ich auf mein Rad und fuhr. Mittlerweile fahre ich das Trainingsprogramm genau nach den Angaben des Plans. Meine anfängliche Befürchtung, dass jetzt der Spaß am Rad fahren verloren gehen würde, stellte sich als falsch heraus. Genau das Gegenteil war der Fall. Durch die eingestreuten Intervalle vergehen die langen Einheiten gefühlt wesentlich schneller, Wechsel in der Trittfrequenz oder ein kurzer Technikblock wirken bei längeren Einheiten der Monotonie entgegen.

INTERVIEW mit Dan Lorang



Der größte Nutzen ist die erhöhte Effektivität, also bei gleicher Trainingszeit einen größeren Leistungszuwachs zu erzielen. Innerhalb von vier Wochen merkt der Sportler, dass die Belastung auf ihn maßgeschneidert wird. Ein gutes Beispiel für diese Umstellung ist ein Fahrer, den ich Ende 2007 zur Leistungsdiagnostik beraten habe.

Ohne konkrete Trainingsplanung hat er die Saison 2008 bestritten, sehr hart und umfangreich trainiert mit Schwerpunkt vor allem auf harten Intervallen – mit dem Ergebnis, dass er bei keinem Rennen eine Platzierung einfahren konnte und sich oft schwer tat, überhaupt ins Ziel zu kommen. Seine Rückschlüsse: Wenn er im Rennen nicht mithalten konnte, war klar, dass er noch intensiver trainieren musste. Dies führte dazu, dass Ende 2008 ein leichter Rückgang seiner Leistungsfähigkeit zu beobachten war. Ab dem Zeitpunkt unserer Zusammenarbeit wurde das Training strukturiert aufgebaut, mit dem Ergebnis, dass er sein erstes Rennen der Saison 2009 mit einer Soloflucht gewann und er bei geringerem Trainingsaufwand einen deutlichen Leistungszuwachs aufweisen konnte.

Wie planen Sie Trainingsbelastungen für einen Sportler, wenn keine Daten aus einer Leistungsdiagnostik vorliegen?

Die LD ist eine wichtige Hilfe dafür, wie das Training strukturiert werden soll. Sie definiert die richtigen Trainingsbereiche zu den Stoffwechselbereichen. Zusätzlich wird analysiert,

wie der Fahrer bisher trainiert hat. So können wir abschätzen, welche Trainingsmethoden angeschlagen haben und welches Potenzial in ihm steckt. Die LD ist allerdings nur ein Mosaikstein für die weitere Trainingsplanung. Die Rückmeldung der Athleten hat bei TCC eine große Bedeutung und fließt in die Bewertung der Daten mit ein. Ohne die Daten einer Leistungsdiagnostik ist die Ermittlung der richtigen Trainingsbereiche und die Bewertung der Leistungsfähigkeit sehr schwierig. Es gibt zwar Methoden wie anhand von Formeln die Trainingsbereiche ermittelt werden können, die Trefferquote liegt im Schnitt aber nur bei 50%.

Wann würden Sie einem Sportler zu betreutem Training raten?

Immer, wenn es darum geht, das Training effektiver zu gestalten und Fehler in der Trainingsplanung und – Durchführung zu vermeiden, ist ein betreutes Training sinnvoll. Auch wenn der Sportler unsicher ist, wie intensiv er seiner Sportart nachgehen kann ohne sich dabei gesundheitlichen Risiken auszusetzen – das gilt gleichermaßen für Leistungs- und Gesundheitsorientierte Sportler. Viele Athleten kommen, um Leistungsstagnation entgegen zu wirken oder wenn Sie professionelle Beratung für ein spezielles Ziel benötigen. Im Gesundheitssport spielt die medizinischen Vorgeschichte, wie etwa Diabetes, Bluthochdruck oder Asthma bei der Trainingsplanung eine wichtige Rolle und erfordert eine intensive Beratung.

Was ist Ihre Trainingsphilosophie?

Meine Philosophie ist, mit möglichst wenig Belastung für den Körper den maximalen Trainingserfolg zu erzielen. Jede ineffektive Trainingsminute ist eine fehlende Minute bei der Regeneration. Das Training muss effektiv sein, individuell an den Alltag, Stärke-, Schwächeprofil und Adaptationsgeschwindigkeit des Sportlers angepasst sein, zielorientiert und auf jeden Fall Spaß machen. Für mich persönlich ist Weiterbildung ein wichtiger Faktor, ich plane regelmäßig zwei bis drei Stunden pro Woche ein, um die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft in die Trainingskonzeption mit einfließen zu lassen und mich über neue Entwicklungen zu informieren.

Dan Lorang, Jahrgang 1979, ist Diplom Sportwissenschaftler mit den Schwerpunkten Leistungssport und rehabilitieren Sportmedizin. Bereits während des Studiums begann er, Trainingsaufzeichnungen zu analysieren und erarbeitete sich über diverse Praktika in den Bereichen Leistungssport und rehabilitativer Medizin ein weit reichendes Verständnis für individuell angepasstes Training.

Seit 2007 betreut er über seine Firma TCC Athleten – unter anderem die zweimalige Deutsche Meisterin im Duathlon, Anne Haug und die deutsche Vizemeisterin im Radsport Sabrina Schweizer. Darüber hinaus ist er als wissenschaftlicher Berater für Sportler, Patienten und Studienkonzepte an der sportmedizinischen Abteilung der TU München tätig.

Procyding Was sind die häufigsten Fehler ambitionierter Hobbyradler?

Dan Lorang Es wird zu intensiv, zu monoton oder zu wenig differenziert trainiert. Oft trainieren Athleten wahnsinnige Umfänge, spüren selber, dass sie eigentlich nur Ermüdung ansammeln, die Einheiten nicht mehr richtig umsetzen können und hoffen, dass die Superkompensation den gewünschten Trainingserfolg bringt. Ganz nach dem Motto, je weiter ich meinen Körper in den Keller trainiere umso stärker wird er danach.

Das liegt oft an der fehlenden Struktur im Training und der Annahme „viel hilft viel“. Bei der Analyse wird schnell klar, wieso es, trotz hoher Trainingsumfänge und Intensitäten, zu einer Leistungsstagnation oder sogar zu Leistungsverlusten kam. Wir versuchen dem Fahrer zu erklären, was physiologisch hinter den einzelnen Trainingsmethoden steckt. Uns ist wichtig, dass der Fahrer die Zusammenhänge versteht und weiß, zu welchem Zeitpunkt, welche Trainingsmethode für ihn sinnvoll ist. Jeder Sportler entwickelt sich individuell und muss daher auch individuell betreut werden, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

Wie profitiert der Athlet von einem betreuten Training?

www.trainingconcepts.de