

# Ausdauer – Mountainbike (Cross Country)

## Über Stock und Stein

### Vorbereitungsphase 1 – Grundlagen

#### Fahrtspiel

10-14 15-20 20+

**Wie?** Dauerfahrt über zwei Stunden in coupiertem Gelände. Als Fahrtspiel mit wechselnder Belastungsintensität (zwischen locker bis mittel) im Bereich der aeroben Schwelle durchführen.

**Wozu?** Aerobe Kapazität entwickeln.

**Methode:** Variable Dauermethode.

#### Rollerfrühling

10-14 15-20 20+

**Wie?** Dauerfahrt über zwei bis vier Stunden in möglichst flachem Gelände. Einzeltraining ist die effizienteste Form. Abwechslungsreicher wird es in der Gruppe auf verkehrsarmen Strassen und Radwegen, wo verschiedene Arten des Formationsfahrens integriert werden können: Häufiger Führungswechsel, Windstaffeln, Belgischer Kreisel etc.

**Wozu?** Aerobe Kapazität entwickeln.

**Methode:** Extensive Dauermethode.

### Vorbereitungsphase 2

#### Tempofahrt

15-20 20+

**Wie?** Training mit variierender, dem Gelände angepasster Belastung (mittlerer bis harter Intensität). In den Steigungen mit Kadenz von 60 bis 70 Umdrehungen pro Minute (harte Intensität) fahren. Entlastungsphase mit mittlerer Intensität gestalten (aktive Pause).

**Wozu?** Aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit und Kraftausdauer verbessern.

**Methode:** Intensive Intervallmethode.

#### Geländeparcours

15-20 20+

**Wie?** Kurze und intensive Technikstationen nacheinander ausführen (paarweise oder in Kleingruppen): 1. 10 Sekunden Serpetinen befahren; 2. 10 Sekunden steile technische Abfahrt; 3. 10 Sekunden Hindernisse (z. B. Baumstamm) überspringen; 4. 10 Sekunden Hindernisse überlaufen (Bike anheben); 5. 10 Sekunden steiler Hang hoch laufen (mit Bike auf den Schultern); 6. 10 Sekunden Spitzkehren links und recht ausführen.

Pausen: Jeweils 15 Sekunden lockere Fahrt zur nächsten Station. 2 bis 3 × 3 bis 5 Wiederholungen des Parcours. Serienpause: 10 Minuten lockeres Fahren.

**Wozu?** Optimierung der wettkampfspezifischen Leistungsfähigkeit und Verbesserung der Kraftausdauer.

**Methode:** Intermittierende Methode.

### Wettkampfphase

#### Intervallfahrt

15-20 20+

**Wie?** Intervallfahrten in wechselndem Gelände. 3 × 4 × 75 Sekunden mit maximaler Anstrengung und 2 Minuten aktiver Pause. Serienpause: 10 Minuten lockeres Fahren.

**Wozu?** Anaerobe Kapazität und Leistungsfähigkeit entwickeln.

**Methode:** Wiederholungsmethode.

#### Kurz und schnell

15-20 20+

**Wie?** Kurze und intensive Belastungseinheiten (z. B. 3 × 1000m) mit hoher Trittfrequenz (ca. 140 Umdrehungen pro Minute) und zwischengeschaltetem, kompensatorischem Training oder aktiver Pause. 2 bis 4 Wiederholungen mit Belastung von 45 bis 90 Sekunden.

**Wozu?** Schnelligkeitsausdauer verbessern (anaerober Bereich).

**Methode?** Intensive Intervallmethode.