

Ausdauertraining und BMX?

...passen auf den ersten Blick irgendwie nicht zusammen, die Bedeutung einer guten Ausdauer (aerobe Kapazität des Energiestoffwechsels) sollte auch zu Beginn der diesjährigen Saison allerdings nicht unterschätzt werden. Eine gut entwickelte aerobe Ausdauer oder im Radsport auch im allgemeinen Grundlagenausdauer genannt ist auch für eine „Sprintdisziplin“ wie BMX von Bedeutung und kann die Wettkampfleistung wesentlich beeinflussen.

Wodurch zeichnet sich eine gute aerobe Leistungsfähigkeit aus?

Eine gute Ausdauer ermöglicht eine ökonomische Energiebereitstellung (aerobe Energiebereitstellung unter Einfluss von ausreichend vorhandenem Sauerstoff). Bei dieser Art von Energiestoffwechsel ist die Muskulatur in der Lage das beim BMX Sprint gebildete Laktat (Milchsäure) abzubauen. Dabei wird das in der Arbeitsmuskulatur produzierte Laktat über verschiedenen Prozesse aus der betreffenden Muskulatur heraus transportiert und in anderen Bereichen der Muskulatur, oder auch anderen Muskeln, wieder in den aeroben Stoffwechsel eingeschleust und dort „verbrannt“.

Aktuelle Untersuchungen haben ergeben dass bei einer einzelnen Runde auf der BMX Bahn Laktatwerte von 15-20 mmol/l Blut erreicht werden (Ruhewerte liegen bei ca. 1,0 mmol/l ! Diese sehr hohe Laktatbildung ist ein deutliches Zeichen für eine extrem hohe muskuläre Stoffwechselbelastung und Muskelermüdung.

Um in den kurzen Pausen zwischen den Rennen eine bestmöglichen Laktatabbau und somit auch eine schnelle Erholung zu erzielen ist eine gute aerobe Ausdauer der Schlüssel zum Erfolg.

Wie trainiere ich meine aerobe Ausdauer?

Um einen möglichst gute Entwicklung der aeroben Ausdauer zu erreichen sind länger Trainingseinheiten bei niedriger Intensität zu empfehlen, Die Dauer sollte mind. 90 min betragen und kann sich je nach Leistungsniveau auch auf mehrere Stunden ausdehnen. Auch in der laufenden Saison kann ein Grundlagentraining 1-2x/Woche in den Trainingsplan eingebaut werden. Um eure individuelle Trainingsintensität für das Grundlagentraining zu bestimmen ist eine Leistungsdiagnostik zur Bestimmung der Trainingsbereiche sehr zu empfehlen!

Falls Ihr weitere Fragen zum Thema Ausdauer im BMX Racing habt könnt Ihr euch gerne an: mail@sndc.de wenden.