

Zirkeltraining für MTBer

Beim Fahren im Gelände wird nicht nur die Beinmuskulatur, sondern auch die Rumpf - und Oberkörpermuskulatur stark beansprucht. Deshalb ist es sinnvoll, neben dem Training auf dem Trail auch zusätzliche Übungen ausführen, um die Stabilität auf dem MTB zu verbessern.

Durch ein zusätzliches Training dieser Muskelgruppen erlangt man eine bessere Kontrolle über das Bike und senkt das Verletzungsrisiko.

Folgende Übungen sollten für je 40 bis 60 Sekunden mit 10 bis 30 Sekunden Pause nacheinander durchgeführt werden:

- Burpees
- Crunches
- Kniebeugen
- Alternating Plank
- Trizeps Dips am Stuhl
- Liegestützen mit Rotation
- Box Jumps
- Ausfallschritte
- Superman Pull
- Russian Twist

Wiederhole den Zirkel zwei bis dreimal, mit ca. drei Minuten Pause zwischen den Sätzen.

Die Länge der Belastung und Pause kann je nach Trainingszustand variiert werden. So kann man sich von Training zu Training steigern und neue Trainingsreize setzen.

Mögliche Intervalltimer:

Belastung	Pause	YouTube Link
30s	10s	https://www.youtube.com/watch?v=m5dqxJM3hP0
40s	10s	https://www.youtube.com/watch?v=kYIEllw9Qd8
50s	10s	https://www.youtube.com/watch?v=S-NYN3FsoUo

Eigene Intervalltimer können auf der Website <https://timer.fit> erstellt werden.

Um im Kraftausdauer Bereich zu trainieren, sollte die Pause 30 Sekunden nicht überschreiten.