

Ultimate MTB Workout

Das Ultimate Workout setzt sich aus **4 Tagen** Training zusammen.

- **2 Tage Kraft- und Kraftausdauertraining**
- **2 Tage Balance/Stabilität und Technik basiertes Training**

2 Tage Kraft- und Kraftausdauertraining:

Diese Einheiten bilden das Fundament deiner körperlichen Fitness. Sie sollten am **Anfang der Woche** (z.B. Montag) und am **Ende der Woche** (z.B. Freitag) stattfinden.

So hast du genügend Zeit zur Regeneration zwischen den Krafttagen, und du startest und beendest die Woche mit gezielten Reizen für deine Muskulatur.

2 Tage Balance-, Stabilitäts- und technikbasiertes Training:

Diese Einheiten helfen dir, deine Fahrtechnik, Körperkontrolle und Stabilität zu verbessern. Sie sollten **unter der Woche** (z.B. Dienstag und Donnerstag) eingeplant werden. Ideal ist es, diese Trainings an Tagen zu machen, an denen du ohnehin aufs Bike steigst. Oder du kombinierst diese Trainingstage mit Tagen an denen du ein Intervall oder Cardio Training machst.

Beispiel-Wochenplan:

- **Montag:** Kraft- und Kraftausdauertraining
- **Dienstag:** Mountainbike-Fahrt/Cardio/Intervall Training + Balance- und Techniktraining
- **Mittwoch:** Ruhetag oder lockeres Ausfahren
- **Donnerstag:** Mountainbike-Fahrt/Cardio/Intervall + Balance- und Techniktraining
- **Freitag:** Kraft- und Kraftausdauertraining
- **Wochenende:** Freie Fahrt, längere Touren oder Erholung

Für diesen Trainingsplan benötigst du außer normalem Fitnessequipment noch:

1. Zugang zum Fitnessstudio
2. Fitnessbänder (Widerstandsbänder)
3. Balancebälle, Bretter oder Ähnliches welches du als „unsicheren“ Stand benutzen kannst
4. Medizinbälle oder Ähnliches
5. Kettlebells

Warm-up:

Stelle vor jedem Training sicher das dein **Kreislauf** und deine **Muskeln**, sowie **Bänder** und **Sehnen** ausreichend aufgewärmt sind! - Vermeide somit Verletzungen und verbessere Mobilität.

Beginne dein Workout auf jeden Fall mit **10 Minuten** moderates Radfahren oder Laufen.

Weitere Beispiele, 1-2x folgenden Durchlauf ohne Pause:

5x Ausfallschritte pro Seite

7x Burpees

5x Kniebeuge zu Sprung

7x Liegestütze

Info: Detaillierte Übungsbeschreibungen sind auf der Website zu finden.

2 Tage Kraft- und Kraftausdauertraining

Tag 1 : Maximalkraft & Explosivität

Ziel: Aufbau von Kraft für explosive Anstiege, harte Landungen und Kompression, sowie besseres Handling und Kontrolle.

Warm-up

oben beschrieben

Krafttraining

pro Übung 3–4 Sätze, 6–8 Wiederholungen, 180 Sek. Pause zwischen den Sätzen

Kniebeugen (Back Squats)

– Fokus auf saubere Technik, Tiefgang und explosives Aufstehen

Kreuzheben (Deadlifts)

– Fokus auf saubere Technik und explosives Anheben

Umsetzen und Stoßen (Clean and Jerk)

-Fokus auf saubere Technik, kontrollierte Atmung und kurzes halten in oberer Position

Ausfallschritte mit Gewicht (Lunges)

-Fokus auf saubere Technik, kontrollierte Atmung und explosives Aufstehen

Klimmzüge oder Rudern (Pull-ups/Rows)

-kontrollierte negative und explosive positive

Plank mit Schulter-Touch oder Plank mit Gewicht über Kreuz ziehen

-keine bestimmten Wiederholungsanforderungen, bis zum Versagen

2 Tage Kraft- und Kraftausdauertraining

Tag 2: Kraftausdauer

Ziel: Verbesserung der Ganzkörperkraft, Stabilität und Trail-spezifischer Ausdauer.

Warm-up

oben beschrieben

Hauptteil – Zirkeltraining

4 Runden, 40 Sek. Belastung (pro Übung)

Kettlebell Schwünge

– Explosivität und Hüftkraft

Burpees mit Sprung

– Ganzkörper-Kraftausdauer

Mountain Climbers

– Core- und Schultermuskulatur

Stufensprünge (Box Jumps)

– Beinkraft und Schnelligkeit

—> Pause 60 Sek.

Liegestütze mit Rotation

– Brust, Schultern und Core

Russian Twists (mit Gewicht)

– Rumpfstabilität für Kurventechniken

Wandsitzen (Wall Sit)

– Isometrische Beinkraft (halte so lange wie möglich)

—> Pause 120 Sek.

Ablauf wiederholen

2 Tage Balance-, Stabilitäts- und technikbasiertes Training

Tag 1: Balance, Stabilität & Core-Kontrolle

Ziel: Verbesserung der Körperspannung, Kontrolle in unebenem Gelände und der allgemeinen Balance auf dem Bike.

Warm-up

oben beschrieben

Hauptteil

Balancebrett-Kniebeugen

3 Sätze, 4 Wiederholungen, 180 Sek. Pause

*Füße (schulterbreit) auf das Balancebrett (oder zwei Balancebälle)
Langsam in die Kniebeuge gehen, das Gleichgewicht halten*

Steigerung: *Gewicht über Kopf halten
(Balance, Rumpfstabilität und Beinkraft)*

Seitlicher Widerstandsband-Schritt

3 Sätze, 10–12 Schritte, 180 Sek. Pause

Widerstandsband um die Knie oder Füße legen

*In tiefer Kniebeuge **10–12 Schritte** nach links, dann nach rechts*

(Stärkt seitliche Bein- und Hüftmuskulatur, Stabilität auf dem Bike, besonders in Kurven)

Plank auf Balanceball / Lenker halten auf Balanceball

3 Sätze, 4x halten bis Muskelversagen, 90 Sek. Pause

Unterarme auf einen Balanceball legen und Position halten

Optional: *Leichte Vor- und Zurückbewegungen für mehr Core/Schulter-Aktivierung.*

Oder

Lenker (Stange, Besen o.ä) auf einen Balanceball legen und Position halten

Optional: *Leichte Seitwärtsbewegung für mehr Core/Schulter-Aktivierung.*

(Rumpfstabilität, Schulterkontrolle und Armkraft)

Einbeiniges Kreuzheben mit Kurzhanteln

(Pro Bein) 3 Sätze, 4 Wiederholungen, 90 Sek. Pause

Beuge leicht das Knie des Standbeins und lehne den Oberkörper kontrolliert nach vorne.

Gleichzeitig streckst du das freie Bein nach hinten aus, um Balance zu halten.

(Stärkt Balance, Gesäßmuskulatur und Körperspannung für technische Passagen.)

Standing Resistance Band Rows

3 Sätze, 4 Wiederholungen, 180 Sek. Pause

Widerstandsband an einem festen Punkt befestigen

Mit leicht gebeugten Knien das Band zurückziehen (Rows)

(Stärkt Rücken, Schultern und Bike-Kontrolle.)

PRO-Challenge:

Einbeinkniebeuge auf Balanceball mit anderem Bein nach vorne (so lange wie möglich halten)

2 Tage Balance-, Stabilitäts- und technikbasiertes Training

Tag 2 – Mountainbike-Technik & Reaktionsschnelligkeit

Ziel: Verbesserung der Körperspannung, Reaktionsfähigkeit und Bike-spezifischen Bewegungen.

Warm-up

oben beschrieben

Hauptteil

(4 Runden pro Übung, 30–40 Sek. Belastung / 20 Sek. Pause)

Dynamic Balance Drills (Balancebrett + Gewichtsverlagerung)

Auf dem Balancebrett stehen und das Körpergewicht kontrolliert nach vorne, hinten und zur Seite verlagern

(Imitiert Bike-Bewegungen auf technischen Trails.)

Explosive Sprünge auf Balancekissen oder Balanceball

Beidbeinig auf einem weichen Untergrund springen und sicher landen

(Verbessert Reaktionsfähigkeit für Drops und Absprünge.)

(OPTIONAL) Handlebar Resistance Band Drills

Widerstandsband an Lenkerhöhe befestigen

Zieh- & Druckbewegungen simulieren (wie beim Bunny Hop oder Manual)

(Stärkt die Muskulatur für Lenkerkontrolle.)

Einbeinige Kniebeugen mit Balancebrett

Ein Bein auf dem Balancebrett, das andere schwebend nach hinten

Langsame, kontrollierte Kniebeugen

(Perfekt für Balance und Kraftkontrolle auf dem Trail.)

Reaction Step-Ups

Auf eine niedrige Plattform oder Bank steigen

Oberkörper leicht nach vorne lehnen, bevor das andere Bein nachzieht

(Trainiert schnelle Balance-Korrekturen für technische Trails.)

Bonus-Challenge:

Slackline oder schmale Planke balancieren *(Top für Koordination & Bike-Handling!)*