

Low End Endurance (LEE) als Grundlagetraining

Was ist Low End Endurance eigentlich?

Low End als Fundament? Von was?

Was macht ein Haus ohne stabiles Fundament? Es stürzt früher oder später ein. Genauso entscheidend wie ein solides Fundament beim Hausbau ist, ist die *Grundlage* für Radsportler, die beim wichtigsten Rennen, oder längeren Ausfahrten, ihrer Saison top in Form sein wollen.

Ein Low End Training sollte nicht nur als einzelnes Training in einer längeren Trainingspause geplant, sondern, in einem mehrwöchigen Winter-Trainingsplan, z.B: für Radfahrer, eingebaut werden. Viele sind sich dabei nicht ganz sicher, was sie da eigentlich trainieren und warum? Gerade während einem *Grundlagetraining* können Fehler gemacht werden welche unbedingt vermieden werden sollten

Wichtigste Phase

Das Grundlagentraining ist für jeden ambitionierten Radsportler, ob Amateur oder Spitzensportler, die wichtigste Phase des Jahres. Dabei ist es notwendig, sich früh in der Saison viel Zeit zu lassen und locker zu trainieren, um in einer späteren Phase, richtig schnell zu sein. Wann ist diese Phase im Jahr? Optimal wären drei bis fünf Monate vor der Saison oder Outdoorzeit. Für den Radsportler oder Jogger wäre diese Zeit vom November bis März!

Das sog. [Wintertraining](#) ist jenes, in der an der **Ausdauer-**, der **Kraft-** und **Effizienzschraube** gedreht und gearbeitet werden kann, bevor mit wettkampfspezifischen Belastungen im Frühjahr für den letzten Schliff gesorgt wird.

Während viele entweder in eine Winterstarre und Winterschlaf verfallen, sollten nun die richtigen und neuen Trainingsreize gesetzt werden, um nächste Saison richtig Druck auf dem Pedal zu haben um seine individuellen Ziele erreichen zu können.

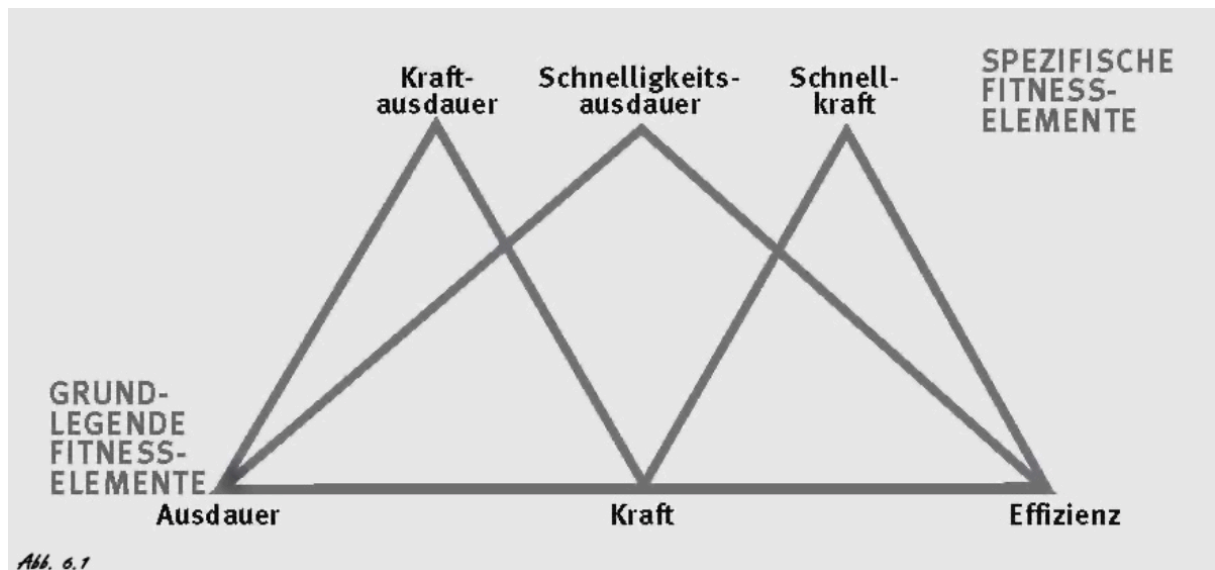
Was genau ist „Grundlagentraining“ eigentlich?

Im Radsport – ebenso wie in vielen anderen Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen, Triathlon – bilden die sog. **grundlegenden Fitnesselemente** der Ausdauer, der Kraft und der Effizienz die Basis für die sog. **spezifischen Fitnesselemente** der Kraftausdauer, der Schnelligkeitskraft und der Schnellkraft.

Die Rechnung ist denkbar einfach wie kompliziert. Angenommen man hat zwar Kraft, aber kaum Ausdauer, so bricht man auf längeren Trainingsstrecken irgendwann ein. Denn dann lässt einerseits die muskuläre Leistungsfähigkeit nach, andererseits ist meist auch die „Treibstoffversorgung“ gestört. Wer andererseits sehr ausdauernd ist aber kaum Kraft hat, kann zwar lang und langsam Rad fahren, wird aber im profilierten Gelände Probleme bekommen.

Und als dritte Stellschraube ist es selbstverständlich unabhängig von der konkreten

Zielsetzung wichtig, möglichst **effizient** Rad zu fahren. Denn ein unrunder Tritt oder eine schlechte Sitzposition können den Sportler so stark beeinträchtigen, dass er viel mehr Zeit verliert, als er durch stundenlanges Training herausholen kann.



Ergo: ist die Basis aus Ausdauer, Kraft und Effizienz zu schwach, können trotz intensivem Trainings keine Fortschritte erzielt und nicht die optimale Leistung abgerufen werden.

„Trainieren Sie nicht härter, sondern intelligenter!“

Wer jetzt denkt auf Teufel komm raus zu trainieren, radelt auch weiter an sich und seinen individuellen Möglichkeiten vorbei. Denn sie/er wird einen weiteren und wichtigen Faktor, der über den individuellen Trainingsfortschritt und das Erreichen von Zielen mitentscheidet, übersehen.

So wie das Grundlagentraining das **Fundament** für die spezifischen Trainingseinheiten, bildet die Ernährung die Basis für alle physische und psychische Belastbarkeit des Körpers. Wer sich falsch ernährt, fährt im Zweifel weiter hinter seiner Form her. Intensive Einheiten wie Intervalle benötigen eine andere Treibstoffversorgung als Kraftaufbautraining oder Motrikeinheiten.

Autor: [Thomas Chapple \(USA\)](#), [Link](#)