

NEWSLETTER

CYCLE TRAINING



CYCLE | TRAINING

AUSGABE NR.9

Januar 2020



Leistungssport und Ernährung

Zusammen mit unserem neuen Partner **Kom*Sports** gehen wir den Leitfragen der Ernährung im Spitzensport auf den Grund.

Cycle Training Rennbetreuung 2020

Pünktlich zum Jahresbeginn und kurz vor dem Start der BMX Race Saison 2020 noch einmal alle Informationen zu unserem Rennbetreuungs-Angebot.

Es geht wieder los... Rennsaison 2020 steht vor der Tür. Let's go!

Das gesamte Cycle Training Team hofft, dass Ihr gut ins neue Jahr gekommen seid. Januar 2020, wir starten durch!

In dieser Ausgabe des CT-Newletter geht es um Ernährung. Mit unserem neuen Partner Kom*Sports gehen wir den essentiellen Fragen der Körperversorgung im Leistungssport auf den Grund.

Außerdem möchten wir, so kurz vor der Rennsaison, noch einmal alle Augen auf die Cycle Training Rennbetreuung richten.

Alle Infos zur zweiten Runde des CT-Italien Camps gibt's unter der Rubrik: „Bella Italia #2“

Bella Italia #2

Die wichtigsten Infos zur Saisonvorbereitung mit Cycle Training in Italien!

>> [The „Cycle Training“-Way](#) <<

Neues Jahr, gleiches Ziel: Unseren Athleten die bestmöglichen Voraussetzungen zu geben, um Ihre Ziele und Wünsche greifbar zu machen. Cycle Training schreibt INDIVIDUALITÄT auch 2020 in Großbuchstaben.

Vor allem bei komplexen Sportarten wie BMX Race oder MTB (Downhill/Enduro) ist es unheimlich wichtig körperspezifisch zu trainieren.

Durch die Zusammenarbeit mit **Kom*Sports** können wir noch individueller den IST-Zustand des Athleten abrufen und auf Papier bringen. Optimale Voraussetzungen für ein effektives Training.

Bewegungsanalysen, Leistungsdiagnostik und vieles mehr. Ambitionierte Athleten treffen hier auf geballte Kompetenz.

Zusammen schaffen wir die Grundbausteine des sportlichen Erfolgs!



Sebastian Klaus ist Diplom-Sportwissenschaftler und Geschäftsführer des Kompetenzzentrum Sport. Neben seiner langjährigen, großen Erfahrung im Bereich Diagnostik, Trainingsplanung, Bewegungsanalyse und Radsporteinlagen, bringt er viel Theorie- und Praxiswissen aus dem Bereich Mountainbike und Rennrad mit in die Arbeit ein.



Patrick Lichan hat als ehemaliger Radprofi auf der Straße sehr viel Radsportenerfahrung. Bei uns ist er im Bereich Sitzpositionsvermessung (Bikefitting) und Radschuh-Beratung tätig. Sein großer Erfahrungsschatz und sein gutes Gefühl für die Praxis zeichnen seine Arbeit aus.



Christian Koch ist eine Kölner Institution bei der Erstellung orthopädischer Einlagen. Er ist selbst ambitionierter Radsportler und weiß deshalb bestens, was Optimierung der Kraftübertragung im Trainings- und Wettkampfalltag bedeutet. Entsprechend perfektionistisch geht er jeden Tag ans Werk.

Bewegungsanalysen und Leistungsdiagnostik sind ohne Frage ein essentieller Bestandteil des effektiven Trainings.

Es gibt jedoch noch ein Teilstück im Leistungssport-Puzzle, das nie vernachlässigt werden darf.

Hierzu eine kleine Metapher: Stellt Euch mal einen benzinbetriebenen Sportwagen vor. Großer Motor, tolles Fahrwerk, alles aufeinander abgestimmt. Doch an der nächsten Tankstelle füllt Ihr Diesel statt Benzin in den Tank.

Der Sportwagen würde jetzt zwar noch fahren, aber sein wahres Leistungspotenzial nie ausschöpfen.

Die Parallele zum menschlichen Körper: Ernährung (Sprit) spielt im Leistungssport eine ebenso große Rolle wie körperliches Training.



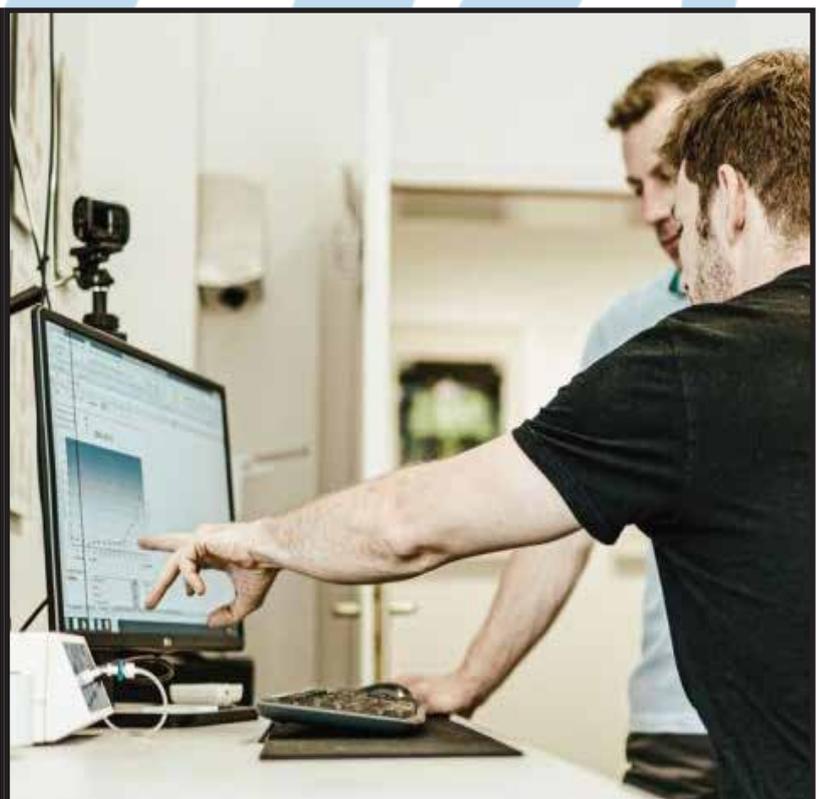
Cycle Training fragte in diesem Zuge den Diplom-Sportwissenschaftler und Geschäftsführer von **Kom*Sports**, Sebastian Klaus, einige brennende Fragen im Bezug auf Wettkampf-, Leistungs- und saisonaler Ernährung.

Legst Du Ernährungsschwerpunkte über das Jahr verteilt?

Es macht durchaus Sinn, die Ernährung an die jeweilige Periodisierung des Trainings- und der Wettkampfphase anzupassen.

Jedoch ist es wichtig, die Grundlagen einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung zu kennen und anzuwenden.

Natürlich sind gelegentliche Ausrutscher okay und manchmal auch von Nöten.



Schwein, Rind oder doch Fisch?

Schwere Frage. Solange die Herkunft des Tieres bekannt ist, kann ein gelegentlicher (1-2x pro Woche) Konsum von Fleisch und Fisch gut sein.

Hier setze ich das Schweinefleisch aufgrund des hohen Fettgehaltes an die letzte Position.

Gegen ein gutes Stück Rindfleisch aus heimischer Herkunft ist nichts einzuwenden. Fisch ist definitiv bevorzugt, vor allem Seefische.

Eiweißpulver als Ergänzung zur Ernährung? Ja/ Nein?

Eiweißpulver sollte zunächst auf Verträglichkeit getestet werden.

Ansätze gibt es viele, Anbieter noch mehr.

Zum Einen sollten die Präparate auf der Kölner Liste stehen und zum anderen in Maßen eingenommen werden.

Hier können auch BCAAs (essentielle Aminosäuren, die nicht vom Körper gebildet werden können) der Nahrung (Säfte) zugeführt werden.

Hier gibt es gute Ansätze auf pflanzlicher Basis.

Ab wie viel Jahren kann man Eiweißpulver als Nahrungsergänzung zu sich nehmen?

Generell bin ich davon überzeugt, dass die Eiweißzufuhr erst einmal über die gesunde und abwechslungsreiche Grundernährung gedeckt werden kann.

Sobald sich der Anteil des strukturierten Krafttrainings (15-16 Jahre) im Trainingsplan erhöht, kann eine dosierte Gabe von zusätzlichen Proteinen (1-1,5 g/kg Körpergewicht) leistungssteigernd sein.

Hier sollte aber auch auf den Körperbau und Typus der Athleten geachtet werden (eher groß und schlank, oder kompakt mit viel Muskelmasse).

Empfehlst Du einen Recovery Shake nach jedem Training?

Generell sollten Athleten ihren Flüssigkeits- und Energieverlust in der ersten halben Stunde nach dem Training versuchen, bereits adäquat wieder aufzufüllen.

In der Zeit kann der Körper zugeführte Nahrung am besten aufnehmen. Hierzu eignen sich Recoveryshakes besonders.



Was isst Du an einem Wettkampftag? Früh/Mittag/Abend + Snacks?

An einem Wettkampftag sollte die Ernährung eher leicht ausfallen, um den Magen/Darm nicht zu stark zu belasten.

Zum Beispiel sollte nicht unbedingt ein großes Müsli kurz vor einem BMX Wettkampf oder Downhillrennen gegessen werden.

Bis der Magen/Darmtrakt dies verstoffwechselt hat, sind die Runs meist durch. Besser ist eine Semmel mit Marmelade, oder sogar trockener Kuchen, wenn der Wettkampf morgens ist. Einige Fahrer schwören auch auf Milchreis.

Während eines Endurorennens oder eines ganzen Wettkampftages macht es Sinn, dem Körper regelmäßig Kohlenhydrate zuzuführen.

Je länger die Belastungen andauern, desto höher kann die Zufuhr sein. Hier eignen sich Bananen/Energieriegel, aber auch Kohlenhydratgetränke. Nach dem Wettkampf kann und soll gegessen werden, worauf man Lust hat. Ruhig auch Currywurst/Pommes, oder das goldene M.

Was ist Dein Geheimtipp für lange und intensive Tage? Dein Powerfood?

Bei Langen und intensiven Trainings bin ich ein Freund von einer kurzen Espresso Pause.

Auf Enduro Touren sind z.B. belegte Semmel super, wenn man mal keine Lust mehr auf Energieriegel hat. Persönlich mag ich auch gern Studentenfutter. Die Nüsse geben lange Energie, während Trockenfrüchte genügend Fruchtzucker enthalten. Jedoch ist es an langen Wettkampftagen wichtig, Kohlenhydrate in Form von Getränken zu sich zu nehmen, die 60-80 gr KH/Kg Körpergewicht enthalten. Auch sollten Energie Gels mitgeführt werden.

Dein Lieblingsgericht zum schnellen Regenerieren?

Ein wirkliches Top- Essen ist tatsächlich Kartoffeln mit frischem Spinat und Ei.

Ich persönlich mag gern Wraps, gefüllt mit frischem Gemüse, Kidneybohnen oder Kichererbsen, Kräuterquark, mit Fisch oder Fleisch.

Was empfiehlst Du nicht auf Wettkämpfen zu essen?

Ein NoGo sind alle sehr fettigen Dinge, die lange im Magen verweilen, wie z.B. Schweinshaxe mit Knödeln. Auch sollte es nicht unbedingt ein Döner sein...;-)

Cycle Training Renn-Support 2020



Entspannte Nerven, voller Fokus, top Vorbereitung. Der CT-Renn-Support richtet die Scheinwerfer auf die Athleten. Wir möchten mit diesem Programm den wahren Kern des Rennsports unterstreichen. Sportler sollten an einem Rennwochenende lediglich EINEN Gedanken im Kopf haben: Das Rennen selbst!

Am Morgen empfangen wir Dich und Dein Bike. Bevor es zum ersten Training geht, hat unser Mechaniker schon Dein Bike gecheckt und fertig für das Training gemacht. Die Betreuer/ -innen sind nur für Dich da. Sie kümmern sich um die Verpflegung, Dein Wohlbefinden und sorgen für Ordnung in den Zelten. Sobald Du auf Dein BMX steigst, sind unsere Trainer für Dich da. Egal ob Warm-Up, Training oder die Analyse nach Deinen Rennläufen. Ein Profiteam an Deiner Seite.

Fokussierung der Leistung, Minimierung aller Störfaktoren!



100% – RACE READY

Die Betreuungsbestandteile:

Trainer vor Ort
Professionelles Team Zelt
Betreuer Service
Anmeldung
Startlisten
Verpflegung



Wohlbefinden
Mechaniker Service
Pflege/ Service während des Rennens
Bike Check vor jedem Renntag
Reparaturen
Warm-Up Area



Preis

Ab 89,00€

Rabatt bei
Wochenendbuchung

GOOD TIMES – GREAT RACING

Bella Italia #2



Das Cycle Training Italien Camp geht in die 2. Runde!



*Es ist wieder soweit!
Let the fun begin...*

Im April 2020 zieht es uns zur Saisonvorbereitung nach Italien.

Eine ALL-Inclusive BMX Reise

zum BMX Gebiet um Verona und dem Gardasee. Wir bieten Dir den Cycle Training komplett Service an. Ihr seid mit den Betreuer/ -innen und Coaches in einer italienischen Villa untergebracht. Bei uns zählt der Zusammenhalt, somit fahren wir gemeinsam zu den einzelnen Strecken, kochen zusammen und springen nach einem Trainingstag in den Pool für ein Eisbad.

Eine Woche auf bis zu vier Bahnen trainieren.

Es werden Bahnen wie die betonierte Strecke in Pescantina, die EuroCup Strecke in Creazzo oder die Supercross Strecke in Verona besucht.



**Die Campgebühr beinhaltet
Übernachtung mit Vollpension.**

**Am Morgen und Abend essen wir
in unserer Villa.**

**Am Mittag geht es in örtliche Lokalitäten,
hier wird eine Gemeinschaftskasse geführt.**



Hier geht's zu allen weiter Informationen
und
zur Anmeldung.

<https://www.cycle-training.de/termin/trainingscamp-italien-style/>



Cycle Training Workshops

Februar 2020



Sprint Workshop - Herzogenaurach

Zusammen in der Winter Saison trainieren. Wir zeigen Euch die wichtigsten Trainingseinheiten neben der BMX Strecke, die Ihr während der Off-Season umsetzen könnt.

Ziel ist es, Euch fit über den Winter zu bringen. Im Fokus liegt das Sprint Training. Mit der richtigen Technik schnell und effektiv Kraft aufbauen, um den Antritt zu verbessern.

02.02.2020, 13:00 UHR - 16:00 UHR | 42,00€ Infos und Anmeldung unter:

https://www.cycle-training.de/termin/sprint-herzogenaurach_02_02/



Funday - Litzendorf

Egal ob BMX Race, BMX Freestyle, Slopestyle oder MTB!

Zusammen lernen wir wichtige Bike Fahrtechniken auf dem Pumptrack.

08.02.2020, 11:00 UHR - 13:00 UHR | 39,00€ Infos und Anmeldung unter:

https://www.cycle-training.de/termin/litzendorf_08_02/



Winter Track Training - Herzogenaurach

Über die Wintermonate verliert man schnell als Rennfahrer das Bikegefühl. Unser CT Winter Track Training wurde extra so gestaltet, dass Ihr alle wichtigen Fahrtechniken schnell & effektiv auffrischt, damit Ihr top vorbereitet in die kommende Saison starten könnt.

16.02.2020, 13:00 UHR - 16:00 UHR | 42,00€ Infos und Anmeldung unter:

https://www.cycle-training.de/termin/winter-track-training-herzogenaurach_16_02/



CYCLE | TRAINING

Maximilian Gast
Schlafhäusergasse 7a
91074 Herzogenaurach

Fragen & Anregungen:
info@cycle-training.de
Tel: +49 176 / 31193464

Wir sind für Sie immer
erreichbar:

E-Mail:

Rund um die Uhr

Mobil:

Mo-Fr: 09 – 20 Uhr

Sa: 10 – 16 Uhr

The „Cycle Training“ way!

BMX
Racing.de

HARO
BIKES

MRC TRADING &
SUSPENSION

RUFF-CYCLES

Gluggerla

herobikes

KOM*SPORT
KOMPETENZZENTRUM SPORT