

NEWSLETTER

CYCLE TRAINING

AUSGABE NR.12 |

April 2020



CYCLE | TRAINING



Summer vibes! Warme Temperaturen und grinsende Gesichter auf 2 Rädern.

Der Sommer steht vor der Tür!

Wer hätte gedacht das der Jahreszeitenwechsel so fix geschieht? Wir hoffen das sich das Wetter nun hält und wir als Entschädigung für die aktuelle Lage, einen sonnigen langen Sommer haben!

Zudem sieht es so aus als würde sich Deutschland auf einem guten gesundheitlichen Weg befinden und vielleicht können wir schon bald wieder

unsere geliebten Race-Strecken und Bike-Parks benutzen.

Bis es soweit ist, heißt es weiterhin:

Home-Training und die Motivation hochhalten!

Wir glauben das alle unsere Athleten den situationsbedingten Trainingsumschwung gemeistert haben auch wenn es manchmal schwer fällt alles zu geben ohne ein Ziel vor Augen zu haben!

>> THE CYCLE TRAINING WAY <<

What's up?

Zwei CT-Athleten im Interview

Joshua Mittermaier und Linus Bohne über ihre BMX-Race Karriere und die CT-Trainingsbetreuung

Wavy Vibes!

Mit der Slalom-Trainingseinheit zu einer besserem Fahrradkontrolle auf deinem BMX/MTB

Instagram Q & A

@racingskillz und @cycletraining_

beantworten deine Fragen!

WHAT'S UP?

ZWEI CT-ATHLETEN IM INTERVIEW

LINUS BOHNE



VIELE KENNEN DICH NOCH NICHT LINUS, WER BIST DU?

Ich bin der Linus und bin 10 Jahre alt. Ich wohne in Herzogenaurach direkt neben der BMX Bahn. Wenn ich in letzter Zeit dort vorbeikomme, würde ich am liebsten sofort auf mein BMX Bike steigen und auf der Bahn fahren. Mit 5 Jahren habe ich angefangen BMX zu fahren und fahre im Moment in der Lizenzklasse U13.

JOSHUA MITTERMAIER



STELL DICH DOCH MAL KURZ VOR JOSHUA!

Hallo, mein Name ist Joshua Mittermaier, ich bin 14 Jahre alt, und besuche derzeit die neunte Klasse einer Realschule. Ich lebe in der Nähe von Ingolstadt.

WIE LANGE TRAINIERST DU SCHON NACH EINEM TRAININGSPLAN?

Ich trainiere schon seit 1 ½ Jahren mit einem Trainingsplan von Max und es bringt mich wirklich weiter. Der Trainingsplan bringt mich dazu, mehr Sport zu treiben.



WELCHEN SPORT BETREIBST DU UND WIE LANGE SCHON?

Seit drei Jahren betreibe ich die Sportart BMX-Race auf meiner Heimbahn in Ingolstadt.



WIE KOMMST DU MIT DER TRAININGSPLAN APP ZURECHT?

Mit der Trainingsplan App komme ich gut zurecht, denn man findet alles sehr schnell und man sieht auch gut, was man an dem jeweiligen Tag machen kann bzw. was man noch alles in der Woche machen soll.

IN DER ZEIT VOR DER AUSGANGSBESCHRÄNKUNG, WIE BIST DU MIT DEM TRAINING UND DER SCHULE ZURECHTGEKOMMEN?

Eigentlich sehr gut :) Die Schule habe ich immer gut geschafft, auch weil mich meine Eltern unterstützt haben. Mit 3-5 mal die Woche Training und teilweise Rennen am Wochenende, waren und sind die Wochen schon ganz gut ausgefüllt.

WANN BIST DU IN DIE CT TRAININGSBETREUUNG EINGESTIEGEN?

Ich bin seit ca. eineinhalb Jahren (Dezember 2018) in der CT Trainingsbetreuung bei Max und seinen Coaches.

WIE HAST DU VORHER DEIN TRAININGSALLTAG GESTALTET?

Mein Trainingsalltag vor der CT Betreuung war eigentlich sehr simpel, ich war zweimal in der Woche im Vereinstraining. Mehr habe ich eigentlich nicht trainiert. Manchmal bin ich Rad gefahren oder hab mal ein paar Sprints gemacht.



WELCHE TRAININGSEINHEIT GEFÄLLT DIR AM BESTEN?

Am besten gefällt mir die Einheit „BMX Bahn“, denn dabei kann man nach dem Warm up machen was man mag.

WELCHE EINHEIT WÜRDEST DU AM LIEBSTEN DIREKT VON DER APP LÖSCHEN?

Am liebsten würde ich die Einheit „Kraft-Freeletics Plyometrik“ von der App löschen, weil mir die Übungen in der Einheit ganz und gar nicht gefallen, aber leider notwendig sind.

WAS PASSIERT, WENN DU DEIN TRAINING NICHT SCHAFFST?

Wenn ich das Training nicht schaffe, frage ich Max, ob ich die Übungen auf den nächsten Tag schieben kann oder lasse sie ganz ausfallen, weil ich für die Schule was machen muss.



WO LIEGEN FÜR DICH DIE HAUPTUNTERSCHIEDE ZWISCHEN EINER SELBSTÄNDIGEN TRAININGSGESTALTUNG OHNE CT UND EINER GESTALTUNG MIT CT?

#1

Für mich liegen die hauptsächlichen Unterschiede zum einen bei der Intensität des Trainings, zum Beispiel bei den Sprints. Bevor ich in der Betreuung war, habe ich beispielsweise "einfach" Sprints gemacht. Wenn ich jetzt Sprints zur Aufgabe bekomme, steht immer dabei Bergauf, flach oder Bergab. Darauf habe ich früher nicht so geachtet. Daher ist das Training mit Max für mich selbst auch viel strukturierter.

Ich bekomme zum Beispiel auch genaue Zeitangaben wie lange ich Pause zwischen den Übungen oder Sprints machen soll. Das Feedback zu jeder Einheit das der Trainer von mir einfordert und dann von ihm kommentiert wird, ist für mich auch wichtig. Dabei geht es hauptsächlich darum wie ich das Training empfunden habe oder wie anstrengend es war. Damit weiss Max immer wie es gelaufen ist und auf welchem Level ich bin.



SPRINGEN ODER MANUAL, WAS MACHST DU LIEBER?

Manual, weil ich es lieber mache und es mir mehr Spaß macht!

INSIDE ODER HIGH-LOW KURVENTECHNIK IM RENNEN?

High-Low-Kurventechnik weil ich es besser kann und dadurch im Rennen auch mehr rausholen kann.



WO LIEGEN FÜR DICH DIE HAUPTUNTERSCHIEDE ZWISCHEN EINER SELBSTÄNDIGEN TRAININGSGESTALTUNG OHNE CT UND EINER GESTALTUNG MIT CT?

#2

Was ebenfalls ein Unterschied ist das der Trainer mit mir Gym-Einheiten vorgibt, diese im Detail mit mir durchgeht und mir erklärt wie die Übungen richtig funktionieren und worauf man achten muss. Zum anderen ist der Trainingsplan komplett auf mich abgestimmt, nicht so wie früher wo ich einfach irgendwas trainiert habe was mir so ein eingefallen ist. Max arbeitet mit mir gezielt an meinen Schwächen und stimmt das Training darauf an.



WIE SIEHT DEIN DEIN TRAINING ZURZEIT AUS?

Mein Trainingsalltag während der Ausgangsbeschränkung ist eigentlich nicht sehr viel anders als davor. Ich habe wie vor Corona auch am Tag immer so ein bis zwei Einheiten. Wenn ich zwei Einheiten am Tag habe, mache ich eine am Vormittag und die andere am Nachmittag. Da ich sowieso schon immer alleine trainiere hat sich in der Hinsicht nichts geändert. Es ist alles nicht so "hektisch" wie in der normalen Schulzeit.

Man hat deutlich mehr Zeit für alles, es ist auch alles viel entspannter. Das größte Problem ist das ich nicht auf die Bahn gehen darf, das fehlt mir sehr.



WIE WAR DEINE LETZTE SAISON? WARST DU ZUFRIEDEN?

Ich bin mit meiner letzten Saison eigentlich sehr zufrieden, da ich mich aus meiner Sicht stark verbessert habe. Mit einem Rennen war ich nicht so zufrieden, das war die Deutsche Meisterschaft in Stuttgart auf der SX Strecke, da bin ich im Halbfinale gestürzt. Aber das Sturzrisiko ist immer dabei wenn man Rennen fährt. Das Highlight war definitiv die WM in Zolder. Es war ein sehr cooles Erlebnis.

WAS WÜRDEST DU AN DER TRAININGSBETREUUNG VERÄNDERN?

Ich würde ehrlich gesagt nichts verändern, da das Training und die Betreuung für mich gut passt.

**VIELEN DANK LINUS UND JOSHUA FÜR DAS INTERVIEW
SOWIE
EUER VERTRAUEN IN DIE TRAININGSBETREUUNG VON CYCLE TRAINING!
MACHT WEITER SO, WIR SIND STOLZ AUF EUCH!**



BIKE GAME - Kurventraining / Slalom



Bikegefühl behalten in der Corona Zeit.
Für MTB und BMX geeignet.
Der perfekte Ausgleich zum Sprint/-Fitnessstraining.

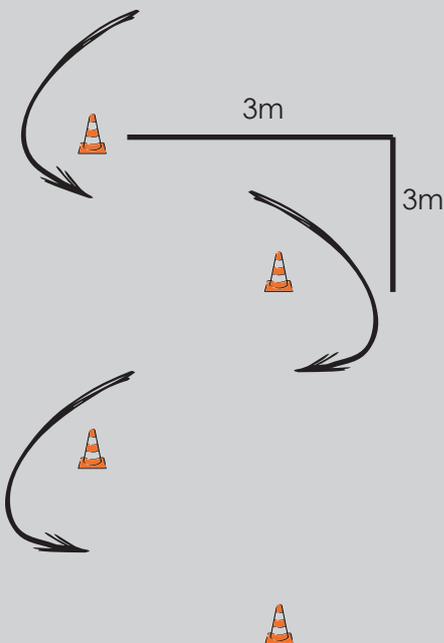
1. Teerplatz/ Schotterplatz suchen.
2. Hütchen setzen – Hütchen oder halbvolle Wasserflaschen eignen sich gut dafür.
3. Körperhaltung – Probiere immer Deine Schultern/ Oberkörper so weit wie möglich nach vorne zu positionieren.
4. Pedalstellung – Während der Kurvenfahrt sollte der äußere Fuß nach unten auf 6 Uhr.
5. Geschwindigkeit anpassen – Erhöhe die Schwierigkeit indem Du die Geschwindigkeit erhöhst.
6. Fun Time – Finde den FLOW !

Achtung! Trage einen Helm. Solltest Du den Slalom auf einem Schotterplatz abfahren, achte darauf, dass Dir Dein Vorderrad nicht wegrutscht. Lange Klamotten zum Schutz sind zu empfehlen!

1.

2.

1. Klassiker 3m x 3m



3.

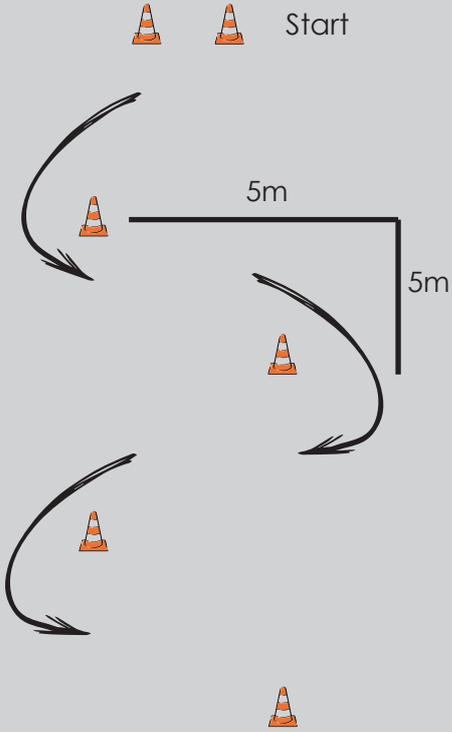
4.



BIKE GAME - Kurventraining / Slalom



2. Klassiker 5m x 5m



1.



2.



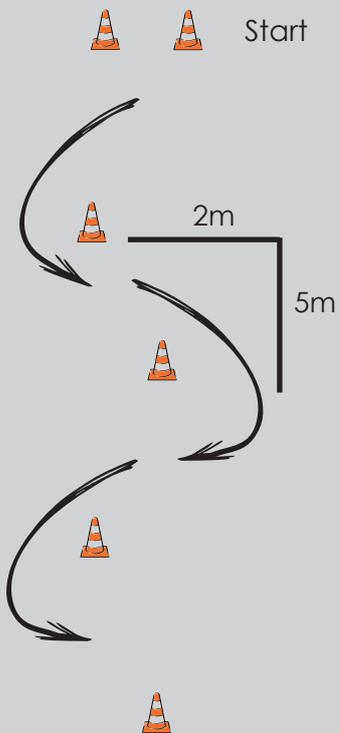
3.



4.



3. Speedster 2m x 5m



1.



2.



3.



4.





RACING SKILLZ

PERSONAL COACHING

MTB ONLY!

DU MÖCHTEST GEZIELT AN DEINEN DEFIZITEN ARBEITEN?

FINDE DEINEN TERMIN!

**EIN PERSONAL COACHING IST DIE EFFEKTIVSTE TRAININGSFORM MIT DER DU
DEINE FAHRTECHNIK VERBESSERN KANNST.**

UNSERE QUALIFIZIERTEN TRAINER SIND AKTIVE RENNFÄHRER IM ENDURO/ DOWNHILL SPORT.

SIE GEBEN DIR INDIVIDUELLE RENNFÄHRERTIPPS AUS ERSTER HAND.

FINDE DEINE LOCATION!

**MEHR INFOS AUF:
WWW.RACINGSKILLZ.DE**

MÜNCHEN

STUTT GART

BIELEFELD

INNSBRUCK

NÜRNBERG

REGENSBURG

INSTAGRAM

Q & A



@RACINGSKILLZ

Was ist der Unterschied zwischen Enduro und Downhill Training?

Grundsätzlich sind Enduro und Downhill zwei verschiedene Sportarten. Der erste Trainingsbaustein die Grundlage wird bei beiden Disziplinen ähnlich trainiert. Erst in der gezielten Vorbereitung (6-10 Wochen vor der Saison) wird das Training im Downhill mehr in Richtung der Laktatverträglichkeit und Sprintfähigkeit getriggert. Im Enduro geht es vor allem darum die Sauerstoffaufnahme zu verbessern, damit Ihr bei längeren Abfahrten performen könnt ohne zu schnell schlapp zu machen. In beiden Disziplinen wird gezieltes Kraft-, Intervall- und Sprinttraining betrieben.

Gibt es Camps in der Schweiz?

Ja sind Camps in der Schweiz geplant. Wir müssen jedoch Abwarten bis sich die aktuelle Corona Situation beruhigt hat.

Findet der Downhill Workshop in Steinach statt?

Wir haben am 15.05 ein Meeting mit dem Liftbetreiber. Danach können wir eine Entscheidung treffen. Safety first!

Warum hört man bei Downhillrennen immer ein Pfeifen?

Das Pfeifen kommt von den Streckenposten und dient zu Sicherheit der Zuschauer und der Fahrer. Jedes Mal, wenn ein Fahrer/-innen einem Streckenposten vorbei fährt, pfeift dieser.

Was sollte man in technischen Sektionen beim Trackwalk beachten?

Schaue Dir die technische Sektion von verschiedenen Richtung an und wähle die schnellste Linie, die zu Deinem Fahrlevel passt. Bedenke auch, wann die Sektion kommt. Befindet sich die Sektion zu Beginn hast Du mehr Power und kannst anspruchsvollere Linie fahren, als am Ende der Wettkampfstrecke.



INSTAGRAM

Q & A



@CYCLETRAINING_



> GT MTB ATHLET MORITZ P. AUF DEM WEG ZUM TRAINING. YEAH! <

CYCLE | TRAINING

Maximilian Gast
Schlaffhäusergasse 7a
91074 Herzogenaurach

Fragen & Anregungen:
info@cycle-training.de
Büro: 09132/ 7918060

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!