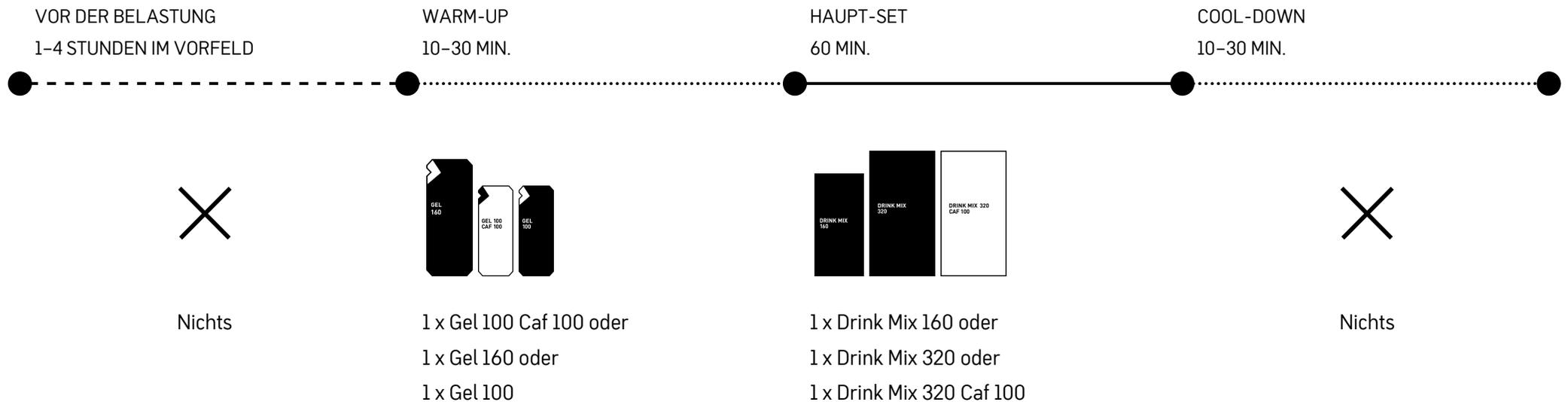


# Sweetspot-Training



# Maurten empfiehlt:

---

Bei diesen Sessions simulieren die Teilnehmer:innen ein Zeitfahren (für Triathlet:innen) oder einen Ausreißversuch.

Das Haupt-Set umfasst dreimal 15 Minuten bei 84–97 % des FTP-Wertes.  
Mach fünf Minuten Pause zwischen den Sets.

[Was ist Sweetspot-Training?](#)

[Was ist ein FTP-Test?](#)

[Quelle: Haugen et al., 2022](#)

## **Was ist Sweetspot-Training?**

Sweetspot-Training besteht aus verlängerten Intervallen, bei denen du dreimal 15 Minuten lang mit einer Leistung fährst, die 85–95 % der funktionellen Schwellenleistung (FTP) des Sportlers entspricht. Die fünfminütigen Erholungsphasen zwischen den Sets bieten gerade genug Ruhe, um weiterzumachen. Diese Trainingseinheiten sind körperlich und geistig anstrengend. Sie erfordern eine angemessene Versorgung mit Energie vor, während und nach dem Training sowie mentale Konzentration, um volle Sets zu bewältigen. Je näher Sportler:innen an ihrem FTP-Wert arbeiten, desto härter ist die Einheit. Das Sweetspot-Training ist eine sehr effiziente Methode, um physiologische Anpassungen zu erreichen und die Ausdauer zu steigern.

## Was ist ein FTP-Test?

Deine funktionelle Schwellenleistung (Functional Threshold Power – FTP) ist ein Maßstab, an dem sich die meisten Radtrainingseinheiten orientieren. Kennen Sportler:innen ihren FTP-Wert, können sie auf dem richtigen Niveau für ihre aktuelle Leistungsfähigkeit trainieren. Der FTP-Wert ist die durchschnittliche Wattzahl, die Radfahrer:innen eine Stunde lang halten können, und gibt einen guten Hinweis auf die persönliche Fitness. Um einen FTP-Wert zu ermitteln, ist ein Test erforderlich. Es gibt verschiedene Methoden, aber die zugänglichste ist ein Rampentest. Bei diesem Test absolvieren Sportler:innen ein kurzes Aufwärmprogramm und fahren dann mit regelmäßig ansteigender Leistung bis zum Punkt der Erschöpfung – wenn Fahrer:innen nicht mehr in der Lage sind, die für die Fortsetzung des Tests erforderliche Leistung zu erbringen. Ein Rampentest fühlt sich zu Beginn sehr leicht an und wird ab einem bestimmten Punkt immer anspruchsvoller. Er erfordert viel mentale Konzentration, um bis zum absoluten Leistungsabfall zu pushen und bei einem solchen Test die besten Ergebnisse zu erzielen.

**Haupt-Set:** Zwischen den Sets ein- bis zweimal am Drink Mix nippen.

## Warum sollte ich Sportnahrung mit Koffein verwenden?

Studien haben zwar gezeigt, dass Koffein die Wachheit fördern und die wahrgenommene Anstrengung verringern kann. Das sind natürlich attraktive Eigenschaften für Sportler:innen, aber man kann nicht behaupten, dass Koffein die Leistung verbessert. Die beschriebenen Vorteile sind sehr unterschiedlich und die Verträglichkeit von Koffein kann von Person zu Person stark variieren, was u. a. von der Körperzusammensetzung, der Dosierung und dem Zeitpunkt der Aufnahme abhängt.

Die Wirksamkeit von Koffein ist dosisabhängig. Zudem ist die Reaktion individuell sehr unterschiedlich. Deshalb sollte man nicht einfach davon ausgehen, dass mehr besser ist. Koffein wird innerhalb von 5–15 Minuten im Blut absorbiert und erreicht die maximale Wirkung innerhalb von 45–90 Minuten (Halbwertszeit 180–300 Minuten).

Eine Ernährungsstrategie für Rennen oder wichtige Trainingseinheiten zu entwickeln, ist eine komplexe Angelegenheit. Die Absorption und Verstoffwechslungsrate von Koffein variiert von Person zu Person. Zwei wichtige Faktoren sollten dabei berücksichtigt werden:

- 1) dein Körpergewicht und
- 2) deine vorangegangene Aufnahme von Koffein.