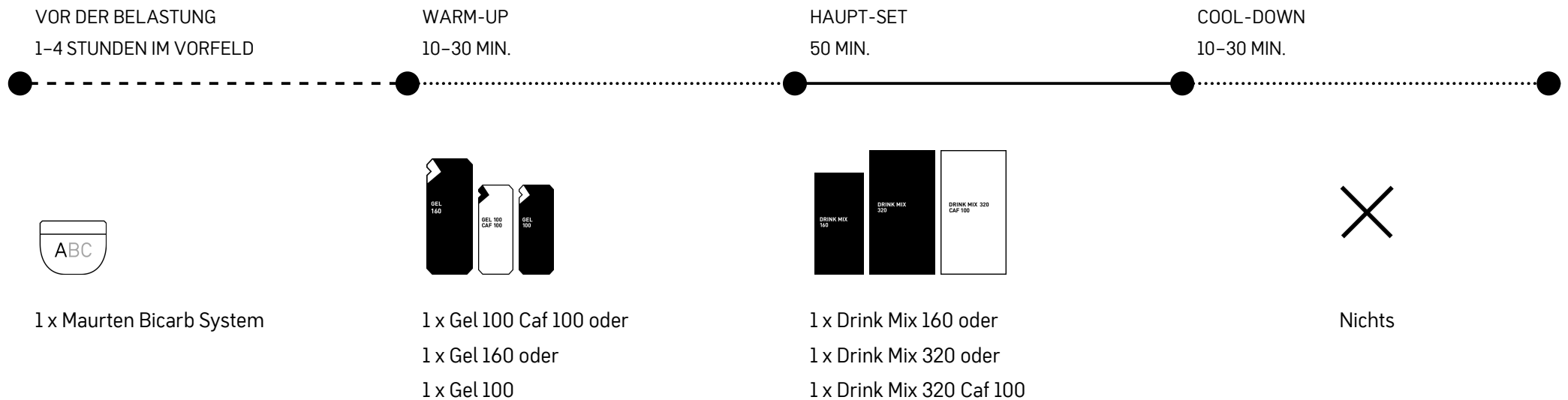


Ardennen-Klassiker



Maurten empfiehlt:

In dieser Session bereiten sich Fahrer:innen auf längere Anstiege vor, einschließlich der Aufrechterhaltung der VO2 Max über längere Zeiträume

Was ist VO2 Max?

Haupt-Set umfasst 5 x 5 Minuten (5 Minuten Pause dazwischen)
Zuerst 90 Sekunden bei 120 % des FTP-Wertes, gefolgt von
210 Sekunden bei 105 % des FTP-Wertes.

Was ist ein FTP-Test?

Quelle: Haugen et al., 2022

Was bedeutet VO2 Max?

VO2 Max bezeichnet den maximalen Sauerstoffverbrauch einer Person bei intensiver Belastung. Je höher der Wert ist, desto besser sind die kardiorespiratorische Fitness und die Ausdauer dieser Person. Ein hoher Wert (manche Sportler:innen können einen Wert von 90 überschreiten) bedeutet, dass den Muskeln während des Trainings mehr Sauerstoff zugeführt werden kann.

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 dranzubleiben und bei

einem solchen Test die besten Ergebnisse zu erzielen.

Haupt-Set: Zwischen den Sets 1–2 Mal 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 Verstoffwechselungsrate von Koffein variiert von Person zu Person. Zwei wichtige Faktoren sollten dabei berücksichtigt werden:

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

Was ist der Unterschied zwischen Maurten Gel 100 und Gel 160?

Gel 100 und Gel 160 verwenden die gleiche patentierte Hydrogel-Technologie von Maurten mit dem gleichen Verhältnis von Fruktose und Glukose – 0,8:1. Gel 100 hat 25 Gramm Kohlenhydrate und Gel 160 hat 40 Gramm. Das Gel 160 eignet sich gut für längere Ausdauerrennen und Trainingseinheiten, bei denen weniger häufig nachgetankt werden muss. Dank des größeren Formats können Athlet:innen weniger Beutel mit sich führen, profitieren aber trotzdem von der gleichen bewährten Hydrogel-Leistung. Beide Größen sind austauschbar, je nach Trainings- oder Rennsituation. Mit diesem System können Athlet:innen ihre Versorgungsstrategie genau abstimmen.