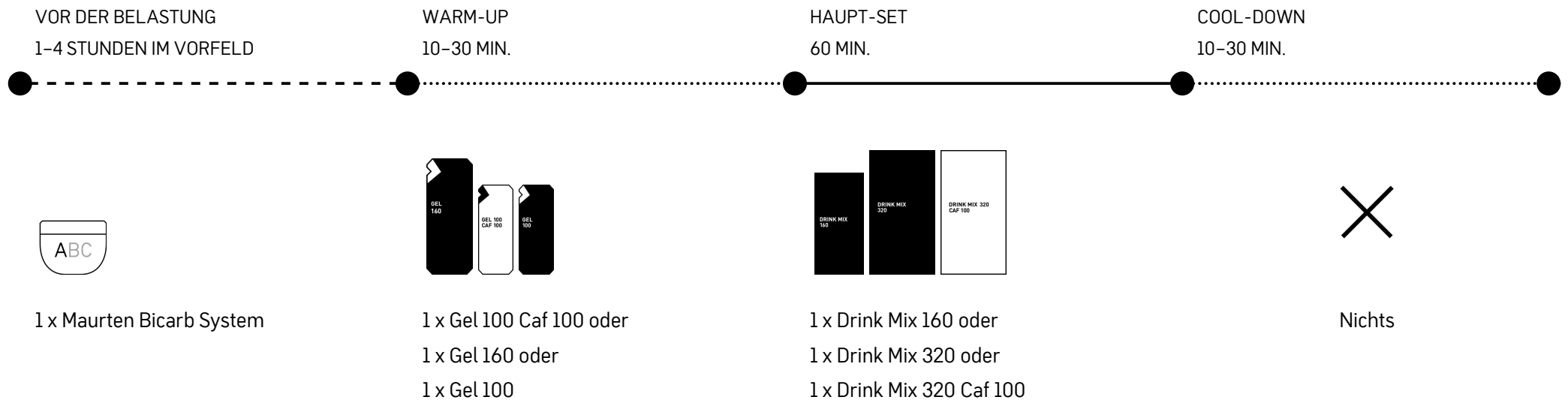


Over-/Under-Intervalle



Maurten empfiehlt:

Bei diesen Sessions steigern die Fahrer:innen ihre Fähigkeit, dem akkumulierten Laktatspiegel standzuhalten.

Das Haupt-Set umfasst:

4 x 5 Minuten 30/30 Sekunden abwechselnd 90–95 % des FTP-Wertes und 110–120 % des FTP-Wertes. Mach Zwischen den Sets 10 Minuten Pause.

[Was sind Over-Unders?](#)

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

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

Was sind Over-Unders?

Over-Under-Trainingseinheiten sind strukturierte Intervalltrainings, die zwischen bestimmten Belastungsspitzen und -tälern auf beiden Seiten der funktionellen Schwellenleistung (FTP) der Sportler:innen abwechseln. Wenn du knapp über deinem FTP-Wert trainierst, bildet sich Laktat, was die Leistung einschränkt. Wenn du die Intensität auf einen Wert knapp unter dem FTP-Wert reduzierst, kann der Körper das Laktat verarbeiten, auch wenn die Anstrengung noch relativ hoch ist. Over-Unders sind ein effizientes Mittel, um deinen FTP-Wert zu erhöhen und echtes Renngefühl zu simulieren.

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.