

10 Tipps für's erfolgreiche Training

1. Vor Trainingsbeginn im Zuge der sportmedizinischen Untersuchung persönliche Puls-Grenzwerte festlegen (z.B. bei Sportarzt oder Sportservice Vorarlberg).
2. Den Trainingsplan und die Regenerationspausen bestmöglich einhalten. Sauna und Massagen unterstützen die Regeneration. In der Regenerationspause werden die Muskeln auf die nächsten Trainingsphasen angepasst.
3. Niemals krank trainieren. Fehlendes Training durch Krankheit nicht nachholen. Nach Genesung langsam wieder starten. Anfangs wieder mit G1-Training starten.
4. Auf Tagesverfassung reagieren. Wenn's mal nicht so gut läuft lieber weniger trainieren (stellt sich während Training heraus). Dafür bei stärkeren Tagen etwas mehr in die Pedale treten (nur bei G1 Training).
5. Zwischendurch Technik-Training einbauen.
6. Reifenpannen im Training simulieren (auch im hohen Pulsbereich).
7. Die Mountainbike Renn-Strecke im Montafon im Vorfeld einmal abfahren.
8. Keine neuen Experimente vor oder beim Rennen.
9. Lange Trainingseinheiten in der Gruppe absolvieren.
10. Gesund ernähren, wenig Alkohol konsumieren und Spaß beim Training haben.

Viel Erfolg wünscht das Team vom M³ Montafon Mountainbike Marathon!