

Die häufigsten Fehler im Radsporttraining

und wie du sie vermeiden kannst!



Michael Flir

[Homepage](#)

1. Watt stagnieren → Trainingsstruktur anpassen

Wenn deine Wattwerte über Wochen oder Monate gleich bleiben, fehlt oft eine klare Trainingsstruktur.

Viele Fahrer trainieren zwar viel, aber ohne gezielte Belastungssteuerung.

Eine strukturierte Trainingsplanung sorgt dafür, dass:

- Belastung und Erholung optimal abgestimmt sind
- gezielte Reize gesetzt werden
- Fortschritte messbar werden

Ohne Struktur bleibt Training oft nur „Kilometer sammeln“.

2. Gewicht stagnieren → Energiebilanz überprüfen

Viele Radfahrer trainieren viel, nehmen aber trotzdem nicht ab.

Der häufigste Grund ist eine unklare Energiebilanz.

Zu wenig Energie kann genauso problematisch sein wie zu viel.

Beides kann Leistungsentwicklung und Stoffwechsel negativ beeinflussen.

Entscheidend sind:

- passende Energiezufuhr
 - richtige Nährstoffverteilung
 - Timing der Mahlzeiten
-

3. Wettkampfleistung schwach → Pacing planen

Viele Fahrer trainieren gut, können ihre Leistung im Wettkampf aber nicht abrufen.

Der häufigste Grund ist eine fehlende Pacing-Strategie.

Typische Fehler:

- zu schnelles Starttempo
- zu hohe Intensität in Anstiegen
- fehlende Wattsteuerung

Eine klare Rennstrategie sorgt dafür, dass deine Leistung über die gesamte Distanz stabil bleibt.

4. Übertraining → Puls ungewöhnlich hoch oder niedrig

Wenn der Ruhepuls plötzlich steigt oder ungewöhnlich niedrig wird, kann das ein Zeichen von Überlastung sein.

Weitere typische Hinweise:

- anhaltende Müdigkeit
- schlechter Schlaf
- fehlende Motivation im Training

In solchen Phasen ist es wichtig, Trainingsbelastung und Regeneration anzupassen.

5. Erholung langsam → Regeneration planen

Fortschritt entsteht nicht während des Trainings, sondern in der Erholung.

Wenn sich dein Körper nur langsam erholt, können folgende Faktoren eine Rolle spielen:

- zu hohe Trainingsbelastung
- unzureichender Schlaf
- fehlende Regenerationsmaßnahmen

Geplante Regeneration ist ein wichtiger Teil jeder Trainingsstrategie.

6. Intervalle abbrechen → Kohlenhydrate erhöhen

Wenn du intensive Intervalle nicht mehr durchziehen kannst, liegt das häufig an einer zu geringen Energieversorgung.

Besonders bei intensiven Einheiten sind Kohlenhydrate entscheidend.

Wichtige Punkte:

- ausreichende Energiezufuhr vor dem Training
 - Kohlenhydrate während intensiver Einheiten
 - richtige Ernährung nach dem Training
-

7. Puls hoch → Grundlage verbessern

Wenn dein Puls bei moderater Leistung schnell ansteigt, fehlt häufig eine stabile Grundlagenausdauer.

Grundlagentraining verbessert:

- Fettstoffwechsel
- Effizienz im Stoffwechsel
- Stabilität der Herzfrequenz

Eine starke Grundlage ist die Basis für jede Leistungssteigerung.

8. Beine müde → Energiezufuhr verbessern

Wenn deine Beine früh schwer werden, liegt das oft an einer unzureichenden Energieversorgung während des Trainings.

Typische Ursachen:

- zu wenig Kohlenhydrate
- zu lange ohne Energiezufuhr
- fehlende Elektrolyte

Eine angepasste Ernährungsstrategie kann hier einen großen Unterschied machen.

9. Leistung stagniert → Trainingsbereiche überprüfen

Viele Fahrer trainieren mit falschen Intensitätsbereichen.

Wenn Trainingszonen nicht korrekt definiert sind, kann Training:

- zu leicht
- oder zu intensiv sein

Eine genaue Bestimmung deiner Trainingsbereiche ist entscheidend für effektives Training.

10. Kraft am Berg fehlt → Krafttraining einbauen

Gerade in Anstiegen spielt Kraft eine wichtige Rolle.

Gezieltes Krafttraining verbessert:

- Kraftübertragung aufs Pedal
- Stabilität am Rad
- Leistung bei kurzen intensiven Belastungen

Schon wenige Einheiten pro Woche können hier große Fortschritte bringen.

11. Rückenschmerzen → Rumpfttraining & Mobilisation

Rückenschmerzen sind bei Radfahrern sehr häufig.

Ursachen sind meist:

- schwache Rumpfmuskulatur
- eingeschränkte Beweglichkeit
- lange Sitzpositionen

Gezieltes Rumpfttraining und Mobilisation helfen, Beschwerden zu reduzieren.

12. Wettkampfleistung bricht ein → Ernährung planen

Viele Fahrer verlieren im letzten Rennabschnitt deutlich Leistung.

Häufig liegt das an einer unzureichenden Energiezufuhr.

Eine gute Wettkampf-Ernährungsstrategie beinhaltet:

- Energie vor dem Rennen
- Kohlenhydrate während der Belastung
- Flüssigkeitsmanagement

13. Form fällt → Trainingsbelastung prüfen

Wenn deine Form plötzlich nachlässt, kann das verschiedene Ursachen haben:

- zu hohe Trainingsbelastung
- zu wenig Erholung
- falsche Trainingsstruktur

Eine gezielte Anpassung des Trainingsplans kann helfen, wieder Fortschritte zu machen.

Abschluss:

Wenn du eines dieser Probleme aus deinem Training kennst, lohnt sich ein genauer Blick auf deine Trainingsplanung und Sporternährung.

Ich unterstütze Radfahrer mit individueller Trainingsplanung, Leistungsdiagnostik und Coaching ihr Ziele zu erreichen.

Hinweis:

Die Inhalte dieses Guides dienen ausschließlich der allgemeinen Information zum Thema Training im Radsport. Sie stellen keine medizinische Beratung dar und ersetzen keine individuelle Betreuung durch Trainer oder Ärzte. Training, Ernährung und Belastung sollten immer individuell an den jeweiligen Sportler angepasst werden.