

GEWICHT REDUZIEREN. LEISTUNG ERHALTEN.

Gewichtsreduktion im Radsport: Ernährung, Training und Regeneration richtig verbinden.



DEIN WEG
ZU DEINEM ERFOLG

Weniger Gewicht bedeutet nicht automatisch mehr Leistung. Entscheidend ist, wie du dein Energiedefizit gestaltest, intensive Trainingseinheiten versorgst und ausreichend regenerierst.

5 SCHRITTE FÜR DEINE UMSETZUNG

01 Energiebilanz 02 Nährstoffe 03 Kohlenhydrate im Training
04 Trainingsstruktur 05 Schlaf, Stress & Selbstcheck

DAS ENERGIEDEFIZIT IST DIE GRUNDLAGE.

Für eine Gewichtsreduktion muss die Energieaufnahme über längere Zeit unter dem Energieverbrauch liegen. Über die Ernährung lässt sich das meist gezielter steuern als allein über zusätzliche Sportstunden.

DIE 80/20-REGEL RICHTIG VERSTEHEN

„80 % Ernährung, 20 % Sport“ ist ein einprägsamer Merksatz, aber keine wissenschaftlich feste Aufteilung. Ernährung steuert die Energiebilanz; Radtraining setzt Leistungsreize und unterstützt Fitness und Muskelerhalt.

Moderates Defizit statt Crash-Diät

Ein Ausgangspunkt können etwa 300–500 kcal Defizit pro Tag sein. Bei bereits schlanken oder stark trainierenden Personen ist oft ein kleineres Defizit angebracht. Passe es an Körpergewicht, Trainingsumfang, Erholung und den tatsächlichen Verlauf an.

Beispiel: Bei geschätzten 2.600 kcal Tagesbedarf wären 2.100–2.300 kcal ein möglicher Startbereich. Das ist eine Rechenhilfe, keine individuelle Kalorienvorgabe.

NICHT EINFACH WENIGER ESSEN – BESSER STEuern.

Wichtig: Ein dauerhaft zu großes Energiedefizit kann Erholung, Gesundheit und Trainingsleistung beeinträchtigen. Gerade harte oder lange Radeinheiten sollten nicht systematisch unterversorgt gefahren werden.

NÄHRSTOFFE SICHERN. NICHT ALLES STREICHEN.

Ein sinnvoller Gewichtsverlust bedeutet nicht, auf Kohlenhydrate zu verzichten. Die Versorgung muss zur Belastung passen.

EIWEISS

Etwa 1,6–2,2 g/kg Körpergewicht pro Tag als Orientierung, um den Muskelerhalt zu unterstützen.

FETT

Etwa 0,8–1,2 g/kg pro Tag als grober Orientierungsbereich für eine ausgewogene Versorgung.

KOHLENHYDRATE

Nicht pauschal kürzen. An intensiven und langen Trainingstagen ist die Versorgung wichtiger als an Ruhetagen. Menge und Timing hängen von Dauer und Intensität ab. Die KH ergänzen zu den Eiweiß- und Fettkalorien deinen Tagesbedarf.

Beispiel bei 70 kg Körpergewicht

Eiweiß: etwa 112–140 g täglich. Fett: etwa 56–84 g täglich. Kohlenhydrate und Gesamtenergie werden passend zu deinem Trainingsalltag festgelegt.

Mikronährstoffe & Sättigung

Achte auf Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und andere nährstoffreiche Lebensmittel. Eine abwechslungsreiche Basisernährung hilft, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe abzudecken. Des Weiteren kannst du auch nur abnehmen wenn dein Darm richtig funktioniert.

KALORIEN STEUERN. EIWEISS SICHERN. TRAINING VERSORGEN.

GEZIELT TRAINIEREN STATT IMMER MEHR.

Wenn du Gewicht reduzierst, soll dein Radtraining weiterhin wirksame Reize setzen. Eine sinnvolle Mischung aus Grundlagenausdauer, gezielter Intensität, Krafttraining und Regeneration ist entscheidend.

LOCKERE EINHEITEN

Grundlagenfahrten kontrolliert durchführen. Nicht jede Fahrt muss hart sein.

INTENSIVE EINHEITEN

Vor und während anspruchsvoller Einheiten genügend Kohlenhydrate einplanen.

KRAFTTRAINING

Regelmäßige Kraft- und Rumpfarbeit kann helfen, Muskulatur und Belastbarkeit zu erhalten.

REGENERATION

Ruhetage bewusst einplanen. Ein Defizit erhöht nicht automatisch den Nutzen zusätzlicher Einheiten.

Beispielwoche: vier Radtrainingstage

MO	Ruhetag
DI	Intensive Radeinheit + kurze Rumpfeinheit
MI	Ruhetag
DO	Grundlagenausdauer
FR	Ruhetag
SA	Spezifische Radeinheit + kurze Rumpfeinheit
SO	Lange Grundlagenausfahrt

Nur ein Beispiel: Dauer und Intensität müssen zu deinem Leistungsstand und deiner verfügbaren Zeit passen.

SCHLAF UND STRESS BEEINFLUSSEN DEINEN ERFOLG.

Abnehmen ist nicht nur eine Frage von Kalorien und Trainingsstunden. Schlaf und Stress beeinflussen, wie gut du dein Vorhaben im Alltag umsetzen kannst und wie du dich vom Training erholst.

SCHLAF

Für Erwachsene sind häufig 7–9 Stunden pro Nacht eine sinnvolle Orientierung. Zu wenig Schlaf kann Appetit, Essverhalten und Erholung ungünstig beeinflussen.

STRESS

Hohe berufliche oder private Belastung kann Schlaf, Hunger, Essverhalten und Trainingsqualität verändern und eventuell die Fettverbrennung im Körper unterbinden. Plane auch in fordernden Wochen bewusst Erholung ein.

REGENERATION

Bei hoher Trainingsbelastung, Schlafmangel und gleichzeitig großem Defizit steigt das Risiko, sich nicht ausreichend zu erholen. Trainingsumfang und Energiezufuhr gehören zusammen betrachtet.

SCHLAF UND STRESS BLOCKIEREN FETTVERLUST NICHT – SIE KÖNNEN IHN ERSCHWEREN.

Praxistipp: Notiere neben Gewicht und Ernährung auch Schlafdauer, Schlafqualität, subjektiven Stress und das Energiegefühl beim Radfahren.

7 TAGE BEOBACHTEN. DANN GEZIELT ANPASSEN.

Bevor du deine Ernährung stark veränderst, verschaffe dir einen Überblick. Schon eine Woche strukturiertes Tracking kann typische Muster sichtbar machen.

DEIN 7-TAGE-SELBSTCHECK

1. Mahlzeiten und Getränke erfassen.
2. Energie, Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate einschätzen.
3. Trainingstage und Ruhetage vergleichen.
4. Schlafdauer, Schlafqualität und Stresslevel notieren.
5. Hunger, Erholung und Leistung am Rad beobachten.
6. Anschließend ein bis zwei konkrete Veränderungen umsetzen.

MEHR STRUKTUR MIT YESSPORT

Mein Performance Trainingsleitfaden bietet dir eine einmalig individuell erarbeitete Trainingsstruktur für drei Monate mit 3–5 Radtrainingstagen pro Woche, gezielten Reizen sowie Kraft-/Rumpfttraining und Regeneration.

Dazu erhältst du drei Monate Zugang zur yessport App und zum Athleten-Campus. Dort findest du vertiefendes Wissen über Basisernährung, Weight Management und Trainings- und Wettkampfernährung. Über das Ernährungs-Tracking kannst du deine Ausgangssituation besser einschätzen.

MEHR INFORMATIONEN: MELDE DICH BEI MIR

Michael Flir | Radcoach

Hinweis: Dieser Guide enthält allgemeine Informationen und ersetzt keine individuelle Trainings-, Ernährungs- oder medizinische Beratung. Bei gesundheitlichen Problemen oder Verdacht auf Unterversorgung fachlichen Rat einholen.

© 2026 yessport | Michael Flir. Alle Rechte vorbehalten. Nur für den persönlichen Gebrauch. Weitergabe oder Veröffentlichung ohne Zustimmung nicht gestattet.