



**Institut für Trainingsoptimierung**

**Dr. rer.nat. André Albrecht**

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

**Tel** > 05361/558 558

**E-Mail** > info@intro-wolfsburg.de

**Internet** > www.intro-wolfsburg.de

**Facebook** > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Zwift und Co.

Die neue Generation der Ergometer bietet relativ genaue Wattmessung zum erschwinglichen Preis und Online-Vernetzung. Daraus ergeben sich viele Möglichkeiten, z.B. virtuelle Rennen. Eine häufig gestellte Frage lautet: Wie sinnvoll sind Zwift und Co.?

Die Antwort hängt zum einen davon ab, wie die Plattformen genutzt werden und was das Ziel des Athleten ist. Zum anderen muss aber auch die Definition von Training beachtet werden: Training ist ein systematischer und zielgerichteter Prozess zur Leistungsverbesserung, wobei im Breitensport mit Leistung auch Fitness gemeint ist.

Ein Radfahrer, der nach Lust und Laune mal lockerer, mal intensiver in die Pedale tritt, absolviert folglich kein Training im engeren Sinne. Natürlich kann er sich damit fit halten und ist auch leistungsfähiger als ohne das Rad fahren. Daher ist es hier unerheblich, ob er auf der Straße ein Trainingsrennen gegen Kumpels fährt oder auf dem Ergometer ein Online-Rennen.

Ein ambitionierter Radfahrer muss dagegen schon genauer planen, was er tut. Ein Intervallprogramm über 3 Wochen mit 3x / 4x / 5x 5 Minuten mag auf den ersten Blick langweilig erscheinen, bietet dagegen eine Höchstmaß an Systematik, Zielgerichtetheit und Effektivität. Werden diese Intervalleinheiten durch Zwift-Rennen ersetzt, weil dies mehr Spaß macht, gehen Systematik und Effektivität verloren.

Natürlich gehören auch Trainingsrennen und Spaß zum Training. Es sollte aber eine genaue Abwägung der Anzahl der Trainingsrennen und der systematischen Intervall-Einheiten in Relation zum individuellen Leistungsanspruch erfolgen.

Dies gilt auch analog für das Fahren auf der Straße. Nach Lust und Laune durch die Gegend zu fahren wird nicht dadurch zum Training, daß die Tour vom Wattmessgerät aufgezeichnet und hinterher ausgewertet wird, denn nach Lust und Laune ist das Gegenteil von Systematik.

**Merke: Training bedeutet planen und fahren, nicht fahren und auswerten.**