



Große Ziele, aber wenig Zeit? Hier sind ein paar Tipps, wie Sie aus Ihren wertvollen Trainingsstunden das Beste machen

TERMIN GESCHÄFT

TEXT: SEBASTIAN MOLL

Wenn seine Freunde sich über Ulrich Nieper unterhalten, schütteln sie erst einmal die Köpfe. „Keine Ahnung, wie er das macht“, heißt es meist. Denn was Nieper seit beinahe einem Jahrzehnt treibt, ist mehr als erstaunlich. Der 40-jährige Arzt aus München ist Orthopäde an einer Klinik und arbeitet bis zu 60 Stunden pro Woche im Schichtbetrieb. Und er hat im vergangenen Jahr zum neunten Mal in Folge den Hawaii-Ironman bestritten – auf Platz 100, also auf mittlerem Profi-Niveau.

Nieper schafft klag- und scheinbar mühelos, woran viele Sportler scheitern: Er bringt ein erfolgreiches und anspruchsvolles Berufsleben mit konsequentem Ausdauertraining auf hohem Niveau unter einen Hut. Dabei helfen ihm gewiss Talent und seine in Jugendjahren antrainierte Grundlage. Von den Früchten dieses Trainings kann Nieper aber nur deshalb zehren, weil er eine besondere Kunst beherrscht: effizient mit seiner Zeit umzugehen.

Die Frage stellt sich jedem, der sein Geld nicht als Berufssportler verdient: Wie nutze ich am besten die begrenzte Zeit, die ich fürs Training zur Verfügung habe? Naheliegende Antwort: Ich brauche einen Plan, eine Strategie. „Je weniger Zeit man hat, desto wichtiger wird es, systematisch zu trainieren“, sagt die ehemalige Weltklasse-Triathletin Katja Mayer, die heute als

Trainingsberaterin in Augsburg arbeitet. Wer viel Zeit hat, kann diese auch an Training vergeuden, das nicht so direkt zum Ziel führt. Wer keine Zeit hat, sollte hingegen jede Minute so sinnvoll wie möglich nutzen.

Ideal ist es, sich dabei helfen zu lassen. Warum soll man kostbare Stunden damit zubringen, an einem Trainingsplan zu tüfteln? Das können andere besser: „Meine Hauptarbeit besteht darin, Leuten mit extrem wenig Zeit dabei zu helfen, das Optimum herauszuholen“, sagt Katja Mayer. Nicht selten besteht diese Arbeit darin, den Plan immer wieder neu zu sortieren, wenn dem Sportler unvorhergesehene Termine die Tour vermasseln. Hätte der Sportler diese Hilfe nicht, würde das eigenständige Umsortieren noch mehr wertvolle Trainingszeit vernichten.

Wer seinen Plan lieber selbst macht, der muss sich auf fortwährende Bastelei einstellen, die viel Flexibilität und Kreativität verlangt. Ein Saisonaufbau aus dem Lehrbuch und ein anstrengendes Berufsleben vertragen sich nun mal schlecht. Immer wieder sind Kompromisse und schlaue Lösungen gefordert. So bekam etwa Nieper im vergangenen Jahr überraschend eine Woche Nachtdienst aufgebremst. Andere Sportler hätten verzagt und sich auf eine trainingsfreie Woche eingestellt. Nicht Nieper: Da er während der Schicht immer ein paar Stunden schlafen kann, bot ihm jene Woche die willkommene Gelegenheit, tagsüber



GREUNE

Grundlagentraining einzuschieben, für das er sonst kaum Zeit hat. „Ich kann sonst nie fünf Stunden am Stück trainieren“, sagte er sich und setzte sich jeden Morgen, wenn er aus der Klinik kam, mindestens vier Stunden aufs Rad. Seine übrige Saisonplanung musste Nieper aber neu sortieren.

Sich so spontan auf neue Gegebenheiten einstellen zu können, ist eine der nützlichsten Fähigkeiten für Sportler unter Zeitdruck. Sicher wird einem selten eine Woche Zeit geschenkt. Aber jeder hat bestimmt öfter mal überraschend eine oder zwei Stunden Zeit. Diese Stunde ungenutzt zu lassen, weil der ursprüngliche Plan an diesem Tag kein Training vorsieht, wäre für Leute mit knappem Zeitbudget dumm. Einfacher Trick: Legen Sie sich immer einen Satz Radkleidung zurecht: Wer

„Je weniger Zeit man hat, desto wichtiger wird es, systematisch zu trainieren.“

Katja Mayer, Trainingsberaterin



PRIVAT



weiß, ob nicht morgen ein Termin ausfällt und Sie etwas früher heimkehren.

Zeitraubendes Grundlagentraining lässt sich freilich nicht in solche überraschenden Terminlücken quetschen. Während der Woche ist an mehrere Stunden Training am Stück meist nicht zu denken. Auch am Wochenende hat, wer viel arbeitet, oft viele andere Dinge zu erledigen: aufräumen, einkaufen, Reparaturen am Haus oder das wichtige Sozialleben abseits der Landstraße. Solchen Menschen raten die Experten, das Grundlagentraining in Blöcken zu organisieren. „Ganz ohne Grundlage kommt niemand aus“, so Katja Mayer. „Ideal ist es, zweimal im Laufe der Saison eine Woche am Stück zu finden, in der man ins Trainingslager fährt oder sich Zeit für den hohen Trainingsumfang nimmt.“

Meistens absolviert man Trainingslager im Frühjahr, doch auch hier ist Flexibilität vorteilhaft. Wenn Sie im März oder April keine Zeit haben, planen Sie eben Ihre Saison anders und legen das Grundlagentraining in den Juni. „Man kann durchaus im Frühjahr mit Kraft- und Techniktraining anfangen und die Grundlage später nachschieben“, so Katja Mayer. Wer gar nicht wegfahren kann, nutzt beispielsweise lange Wochenenden zu Hause. Lange Ausfahrten an vier aufeinanderfolgenden Tagen bringen einen spürbaren Schub im Formaufbau. Oder, falls es besser in Ihre Planung passt, versuchen Sie, wenn es abends wieder länger hell bleibt, nur eine Woche lang eine Stunde früher Feierabend zu machen und konsequent mindestens drei Stunden trainieren zu gehen.

Mit einem solchen Grundlagenblock in den Beinen, kann man dem übrigen Trainingsjahr gelassener entgegensehen. Die Basis steht – wenn jetzt das eine oder andere Training ausfällt, gefährdet das nicht mehr die ganze Saison. Mit Fantasie und Flexibilität kommt man fit durch das Jahr.

Wichtig ist es, sich aufs Wesentliche zu konzentrieren. „Wenn ich einem meiner Athleten sechs Einheiten in einer Woche aufschreibe“, sagt etwa Triathlon-Profi Ian Briggs, der als persönlicher Trainer in New York fast ausschließlich mit gestressten Managern arbeitet, „und dabei sind drei regenerative, lockere Einheiten, dann ist klar, welche zuerst ausfallen.“ Die wichtigen Trainingseinheiten bleiben, die regenerativen fallen weg. Wenn der Klient am Ende nur zweimal



trainiert, aber beide Male konzentriert und hart, hat er kaum etwas verloren.

Auch Uli Nieper konzentriert sich, wenn er unter Druck gerät, auf die Kerneinheiten. „Während der Hauptsaison habe ich drei zentrale Einheiten pro Woche, an denen ich nicht kratze: eine zügige Fünf-Stunden-Ausfahrt, ein schneller 20-Kilometer-Lauf und ein Schwimmtraining von mindestens drei Kilometern.“ Zur Not reichen Nieper diese drei Einheiten, um den Ironman ordentlich durchzuhalten.

Dr. Niepers Kerntraining findet in einem mittleren bis hohen Intensitätsbereich statt. Eine Strategie, die er nicht zuletzt durch sein medizinisches Hintergrundwissen bestätigt sieht: „Es ist ein Mythos, dass man nur mit langem, langsamem Training den Fettstoffwechsel trainiert.“ Vor allem gut trainierte Athleten verbrennen auch bei intensiven Belastungen Fett. Also: Bei Zeitmangel lässt sich geringer Umfang bis zu einem gewissen Grad durch härteres Training wettmachen.

Auch Ian Briggs verordnet seinen gestressten New-Yorkern relativ oft hartes Training. „Um Fett abzubauen und abzunehmen, ist hartes Training genauso gut wie extensives. Wenn ich statt sechs nur dreieinhalb Stunden Zeit habe, ist es bestimmt sinnvoll, hart zu fahren.“ Dabei, so Briggs, darf man aber eines nicht verwechseln: Man verbrennt zwar auch bei intensiven Belastungen Fett. Der Fettstoffwechsel wird jedoch effektiver, wenn man lange trainiert.

Training unter Zeitdruck

Was mich motiviert

Die Lust, mich in der freien Natur zu bewegen, abends auf dem Rennrad noch eine Runde zu drehen, die Geschwindigkeit zu fühlen, mich auszutoben, den Alltagsstress abzureagieren; aber auch, auf ein Ziel hinzutrainieren: im Sommer bei den Wettkämpfen einfach schnell sein, auch gewinnen. Schließlich: Ich will nicht langsamer oder weniger fit werden als im Jahr zuvor.

Wie ich bei der Stange bleibe

Ich mache mit anderen Sportlern fixe Termine zum Training aus. Das bindet. Aber: Ich lasse das Training auch mal ausfallen und starte dann mit neuer Energie durch. Und: Ich fahre zwischen durch ein Rennen, um mir zu zeigen, wie schlecht ich momentan bin!



PRIVAT

Uli Nieper, Arzt und Triathlet

So ticke ich im Rennen

Beim Ironman Hawaii habe ich das Gesamtziel vor Augen. Wenn das nicht funktioniert, setze ich mir kleine Ziele.

Ich sage mir dann, gleich ist das Schwimmen vorbei, dann kommt das Radeln, da bist Du frisch, das macht Spaß; beim Laufen ist es ähnlich: Ich denke nicht an die 42 Kilometer sondern in 5-Kilometer-Ab-

schnitten: Warmlaufen fünf, dann fünf, um den Rhythmus zu finden, dann fünf, um das Tempo aufzunehmen, fünf wieder ruhiger, fünf zum Verpflegen... Bei anderen Rennen habe ich immer die Qualifikation vor Augen, die mit Hawaii, Urlaub, Sonne, Strand und Meer verbunden ist. Im Rennen motivieren mich auch Zuschauer sehr, besonders die, die ich kenne.

Katja Mayer empfiehlt ihren Sportlern in Wochen, in denen sie wenig Zeit haben, kurze Belastungsspitzen, um die Form zu erhalten: „Ich lasse sie während einer Ausfahrt zehnmal zwei Minuten hart fahren.“ Wie hart man trainieren kann oder soll, ist sehr individuell. Man muss im Selbstversuch herausbekommen, wie gut man intensives Training verkraftet und es entsprechend dosieren. Auch dabei kann ein Trainer helfen.

Sollten Sie etwa nur ein hartes Training pro Woche verkraften, ohne spürbar zu ermüden, gibt es andere Methoden. Katja Mayer lässt ihre Sportler, wenn sie nur 45 oder 60 Minuten Zeit haben, gezielt Kraft oder Trettechnik trainieren: „Davon haben sie mehr, als wenn sie in der Gegend herumrollen.“ Ein effizientes kurzes Training ist etwa: 45 Minuten mit hohem Widerstand auf der Rolle fahren. „Das ist wie ein Alpenpass. Wo kann man das sonst machen, wenn man keinen vor der Haustür hat?“, so Mayer.

Scheuen Sie sich nicht, auch einmal nur für eine Dreiviertelstunde auf den Renner zu klettern. Wenn die Familie mit dem Auto am Sonntag zu den Großeltern fährt, nehmen Sie eben das Rad. Oder radeln Sie täglich zur Arbeit. „Jeder Meter hat einen positiven Trainingseffekt. Es bringt immer mehr, etwas zu tun als nichts zu tun“, sagt Briggs. Es sei denn, der Stress der Doppelbelastung wächst Ihnen über den Kopf: „Ich muss mindestens einmal pro Woche etwas komplett anderes machen als Sport. Ins Kino oder mit meiner Freundin essen gehen“, sagt Uli Nieper. Die fünf harten Stunden auf dem Rad am nächsten Tag fallen dann um so leichter. ■

Machen Sie das Beste aus Ihrem Training

- ▶ **Seien Sie flexibel!** Wenn Sie wirklich jederzeit bereit sind, Ihren Trainingsplan neu zu sortieren, vergeuden Sie am wenigsten Zeit.
- ▶ **Trainieren Sie nach Plan!** Wer wenig Zeit hat, profitiert von einem kompetent erstellten Trainingsplan ganz besonders. Am besten, Sie suchen sich Hilfe bei einem persönlichen Trainer oder einem Trainingsinstitut.
- ▶ **Konzentrieren Sie sich aufs Wesentliche!** Wenn Ihr Terminkalender zu voll wird, dann beschränken Sie sich auf die wichtigen Trainingseinheiten.
- ▶ **Trainieren Sie im Block!** Wenn Sie zeitraubendes Grundlagentraining nicht

- in Ihrem Alltag unterbringen, versuchen Sie, wenigstens einmal pro Saison für eine Woche wegzukommen und eine Basis für das ganze Jahr zu legen.
- ▶ **Trainieren Sie intensiv!** Keine Scheu vor hohen Belastungen. Intensives Training kann bis zu einem gewissen Punkt umfangreiches Training ersetzen.
- ▶ **Trainieren Sie Technik und Kraft!** Kurze Trainingseinheiten von weniger als einer Stunde werden effektiv, wenn Sie gezielt an Ihrer Technik feilen oder Kraft trainieren.
- ▶ **Wenig Kilometer sind besser als gar keine!** Fahren Sie mit dem Rad, wann immer Sie können.