

CMS-Newsletter Nr. 2 – 2010

Liebe AusdauersportlerInnen,

nach dem jecken Treiben im Rheinland werden jetzt die sportlichen Aktivitäten wieder groß geschrieben und sich auf die Steigerung und Stabilisierung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit konzentriert. Erste Volksläufe zeigten bereits eine gute Leistungsentwicklung. Weitere Aufbauwettkämpfe werden folgen und im Frühjahr/Sommer möchte jeder zum selbst definierten, sportlichen Höhepunkt top fit sein.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und sagen dem Winter langsam „tschö“!!! Weitere Details zu den Angeboten erhaltet ihr außerdem auf unter www.cms-coaching.de oder persönlich am Telefon sowie per Mailanfrage.

"Schwitzen ist, wenn Muskeln weinen"

Horst Evers, Kabarettist

1. Radseminar und Skinfit-Aktion

Am Samstag, den **27.02.2010 (11 – 17 Uhr)** findet das erste 2010er- Radseminar statt. Neben der Optimierung der Sitzposition unter **ergonomischen und aerodynamischen Aspekten** auf dem eigenen Rad werden parallel auch Tipps zur Radpflege gegeben. Zusammen mit Markus Konrad, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Biomechanik der DSHS Köln und erfolgreicher Triathlet, wird das Thema in einer 1-1-Betreuung intensiv mit Trittanalyse und Videoaufnahme bearbeitet. Die Kosten liegen bei **85 Euro**. Noch sind ein paar Plätze frei. Parallel können Fragen zum Komplex der Trainingssteuerung im Radsport beantwortet werden. Von **14 – 16 Uhr** findet begleitend das Thema **Radpflege und -wartung** statt. Fragen zur Einstellung der Schaltung, der Bremse, sowie der Kettenpflege und Reifenwechsel werden beantwortet und in der Praxis geübt (25 Euro). Teilnehmer, die beide Angebote buchen, erhalten 10 Euro Nachlass. Parallel können auch alle Interessierten ohne Radseminarteilnahme aus der **skinfit-Kollektion** Ware bestellen. Ein Rabatt von bis zu 15 Prozent ist bei der gemeinsamen Kaufaktion möglich. Für alle Workshopteilnehmer gibt es ein Stück **Käsekuchen** – Ich freue mich auf viele anregende Trainingsgespräche und heiße euch herzlich willkommen. – Nächster Radseminartermin im Mai/Juni!

2. Radbahn-Workshop im März/April!!!

Schon zweimal anvisiert, scheint es jetzt bald zu klappen.....einzig der genaue Termin steht noch aus! Die Aktion ist auf ca. 3 bis 4 Stunden ausgelegt und wird mit einer Einführung auf der **Albert-Richter-Radrennbahn** neben Aero- und Sitzpositions-Scanning ein Training beinhalten und die Besonderheiten des Bahnradfahrens aufzeigen. Mit großer Wahrscheinlichkeit werden **Aero-Testprodukte** (Laufräder etc.) vom Kooperations-Partner il Diavolo bereit gestellt. Interessierte können sich schon per Mail oder Telefon melden. Die Kosten werden voraussichtlich unter 80 Euro betragen. Weitere Details mit einem nächsten Newsletter oder auch auf der Homepage www.cms-coaching.de.

3. Hallentraining mit CMS bis Ende Mai 2010!

Jeden Donnerstag findet von 19:00 bis 20:30 Uhr in der Sporthalle der Theodor-Heuss-Realschule in Köln Sülz ein geführtes Hallentraining für lauf- und ausdauerinteressierte Sportler statt – bis Ende Mai wird das Angebot Bestand haben und wird wieder ab Oktober 2010 aufgenommen. Das Training ist geeignet, um eine **optimale Rumpfkraft** aufzubauen sowie **koordinative Aspekte** für einen optimalen Laufstil zu trainieren. Ein kleiner Lauf über 15 -25 Minuten als warm-up und „Frischluftraining“ ergänzt das Training. Nach einem einmaligen Probetraining kann eine **10er-Karte für 95 Euro** erworben werden. Für Kunden, die eine laufende CMS-Trainingsbetreuung erhalten, gibt es einen Nachlass von 15

Euro (nicht trainierte 10er-Karten können ab Oktober 2010 weiter eingelöst oder mit weiteren CMS-Angeboten verrechnet werden).

4. Laktatdiagnostik-Termine

Die seit Mitte 2009 überarbeitete CMS-Auswertung inkl. optimierter Interpretation der Ergebnisse sowie optisch feinerer Darstellung erfolgt durch der **Laktatanalyse-Software Ergonizer** und erhält stets eine positive Resonanz. Insbesondere die Verwendung der IAT (individuellen aeroben Schwelle) gibt noch detaillierte **Prognosen und Trainingsempfehlungen!** Jetzt im Februar ist der optimale Zeitpunkt, um auf Grundlage ggf. vorhandener Laktatleistungstests Veränderungen aufzuzeigen oder neue Ziele zu definieren und die aktuelle Leistungsfähigkeit an die kommenden Trainingsbelastungen für den Saisonaufbau anzupassen.

Termin für den nächsten **Feldstufen-Laktattest** ist am morgigen Samstag, **den 20.02.2010 um 10:30 Uhr** beim ASV Köln. Der folgende Termin ist am **27.03.2010 um 10:30 Uhr**. Termine für Laufband- oder Radergometertest können individuell vereinbart werden.

5. Cycle-Ops-Powermeter - Wattgesteuertes Training auf dem Rennrad

Nach einer Laktatleistungsdiagnostik werden die Trainings- und Wettkampfeempfehlungen bei der Laufergometrie in Geschwindigkeit und Herzfrequenz angegeben, bei der **Radergometrie in Watt und Herzfrequenz**. Schon lange Zeit kann die Herzfrequenz als Steuerinstrument der Trainingsintensität verwendet werden. Beim Laufen ist die Lauf-Geschwindigkeit einfacher als beim Radfahren einzuhalten. Beim Radfahren liegen aufgrund von Gefälle, Wind etc. für die Trainingssteuerung schwierigere Bedingungen vor. Die Herzfrequenz hat zudem bei Intervallbelastungen ein „nachlaufendes“ Phänomen. Seit ca. 3 Jahren ist die Firma Saris mit dem **Cycle-ops Wattmessgerät** www.cycle-ops.com auf dem Markt. Bereits mehrere Profiradteams nutzen die breite Angebotspalette. Das **CMS-coaching-Laufrad mit der SL+Nabe und Easton-Carbonfelge** zeigt sich in der Trainingssteuerung als sehr erfolgreich und praxistauglich (Campagnolo und Shimano/SRAM-Freilauf). Es kann ab sofort mit dem Computer am Lenker für ein **wattgesteuertes Training von CMS ausgeliehen** werden. Ferner eignet es sich hervorragend zur Überprüfung einer optimierten Aero- oder Sitzposition und macht das Training effizienter (vgl. Anhang).

Optimal für die Verwendung des Gerätes ist eine vorher durchgeführte Laktatdiagnostik (Bestimmung der individuellen Belastungsbereiche) auf dem Radergometer mit dem eigenen Bike (**Diagnostik** auf dem Ergometer + **Ausleihe** für 10 Tage, **Paketpreis = 155 Euro!!**). Weitere Infos und Anfragen per Mail oder telefonisch!

6. Demoday bei Il Diavolo

Am Samstag, den **06.03.2010 von 10 – 15 Uhr** seid ihr in Bad Honnef zum Demoday beim Kooperationspartner il Diavolo herzlich willkommen (vgl. Anlage). CMS-coaching wird mit Leistungschecks auf dem neuen **Cycle-ops Powerbeam pro Ergometer** mit Wattgenauer Anzeige Leistungs- und Positionstests durchführen und für Fragen zur Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung für euch da sein. Ferner könnten Lightweight-Laufräder, BMC-Räder und vor allem die Hausmarke il Diavolo Probe gefahren werden. In 2010 werde ich mit einer **Fast Venus** (individuelle Geometrie und Farbgestaltung) in CMS-branding die Trainings- und Wettkampfstrecken „unsicher“ machen. Um 15 Uhr können alle Demoday-Teilnehmer und -interessierte an einer **2 bis 2,5stündigen Radausfahrt** im Siebengebirge teilnehmen. Auch extra dafür zu kommen, wird sich lohnen!

CMS Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung

info@cms-coaching.de

www.cms-coaching.de