



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 > Tipp des Monats

Kurse im Fitness-Studio

Ausdauersportler sollten im Herbst nach Ende der Wettkampfsaison eine Trainingspause einlegen. Der Körper hat so Zeit zur physischen und psychischen Erholung. Aus trainingsmethodischer Sicht ist diese Pause notwendig, um aus einem untrainierten Zustand kommend wieder neue Leistungsfähigkeit aufzubauen.

Auf diese Pause zu verzichten, um bei erneutem Trainingsbeginn von einem höheren Fitnessniveau kommend in der kommenden Saison eine noch höhere Leistungsfähigkeit zu erreichen, funktioniert nicht!

In dieser Phase der Pause muss natürlich nicht komplett auf Sport verzichtet werden. Hier bietet sich an Bewegung alles an, was nicht zur eigentlichen Hauptsportart gehört.

Ein Tipp sind hier Kurse im Fitness-Studio wie Pilates, Hot-Iron etc. Der Ausdauersportler, der in den Disziplinen Lauf, Rad oder Schwimmen sonst die gleiche Bewegung immer und immer wieder trainiert, lernt neue Bewegungsabläufe kennen und verbessert so seine Koordination. In vielen Kursen wird zudem die Rumpfmuskulatur trainiert, die in der Saison gerne vernachlässigt wird.