



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

High Intensity Training

Aktuell wird das High Intensity Training (HIT) in Publikationen vermehrt diskutiert. Unter HIT versteht man nahezu maximale Belastungen von kürzerer Dauer mit relativ kurzen Pausen. Beispiel: 30 Sekunden-Läufe bei möglichst maximalem Tempo mit 30 Sekunden Geh-/Trabpause.

Zunächst einmal ist intensives Training durch seinen hohen Belastungsreiz sehr trainingswirksam. Dies gilt um so mehr, als heutzutage von ambitionierten Sportlern tendenziell eher zu locker als zu intensiv trainiert wird: Umfang vor Intensität.

Trotzdem sollte der interessierte Sportler beachten, daß HIT eine *Spezialform* des Trainings ist. Spezialformen sind immer nur dann sinnvoll, wenn vorher eine breite und belastbare Basis geschaffen wurde.

Kurzzeitig wird der Sportler (auch der relativ untrainierte) mit HIT eine Leistungssteigerung erzielen. Die Nachhaltigkeit dieses Leistungszuwachses ist jedoch fraglich.

Darüber hinaus hat das HIT aber auch deutliche Nachteile, die um so schwerer wiegen, je untrainierter der Athlet ist:

- erhöhte Verletzungsgefahr durch unzureichende Vorbereitung der Muskulatur und des Stützapparats, insbesondere im Laufen
- erhöhte Infektgefahr durch starke Belastung des Immunsystems
- erhöhte Gefahr des Übertrainings
- schwere Steuerbarkeit des Trainingseffekts

Insgesamt liegen noch wenig Studien und Erfahrungswerte vor, die einen systematischen Einbau des HIT in den langfristigen Trainingsprozess erlauben. Dennoch ist Folgendes jetzt schon sicher: Auch zukünftig wird HIT immer nur als punktuelle Spitzenbelastung auf einer fundierten Basis sinnvoll sein.

Nur wenige "revolutionäre Trainingsmethoden" oder "Special-Workouts" finden einen dauerhaften Weg in die seriöse Trainingsplanung.