



**Institut für Trainingsoptimierung**

**Dr. rer.nat. André Albrecht**

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

**Tel** > 05361/558 558

**E-Mail** > [info@intro-wolfsburg.de](mailto:info@intro-wolfsburg.de)

**Internet** > [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de)

**Facebook** > [www.facebook.com/introwolfsburg](http://www.facebook.com/introwolfsburg)

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

## Die Phase nach einem Trainingslager

Viele Ausdauersportler kehren dieser Tage und Wochen aus den Frühjahrstrainingslagern zurück. Was ist nun zu beachten?

- Die erste Woche nach einem Trainingslager sollte deutlich regenerativ gestaltet werden. Wie viel genau trainiert wird, hängt natürlich von vielen Faktoren ab, z.B. dem Leistungsstand vor dem Trainingslager, der Dauer des Trainingslagers, dem Belastungsumfang und der Belastungsintensität. Faustregel: der Trainingsumfang in der ersten Woche danach sollte deutlich unter der Belastung einer Regenerationswoche vor dem Trainingslager liegen.
- Nach der Regenerationswoche erfolgt der Einstieg in das normale Trainingspensum.
- Der Leistungssprung nach einem Trainingslager erfolgt meist etwas verzögert. Wann er genau erfolgt, hängt ebenso wieder von vielen Faktoren ab (s.o.). Faustregel: Der Leistungssprung nach einem einwöchigen Trainingslager erfolgt nach 1-2 Wochen, der Leistungssprung nach einem zweiwöchigen Trainingslager erfolgt nach 2-3 Wochen.
- In der Zeit zwischen Trainingslager und Leistungssprung hat der Sportler häufig das Gefühl, es "läuft gar nicht", selbst nach der Regenerationswoche fällt vieles im Training noch schwer. Hier ist Geduld gefordert! Ist das Trainingslager gut vorbereitet worden, wurde während des Trainings nicht "überzockt" und wird hinterher trainingsmethodisch gut nachbereitet, wird sich der erwünschte Effekt auch einstellen.