



weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Training zu verschiedenen Tageszeiten

Die wenigsten Sportler können ihre Zeit frei einteilen und müssen daher zu unterschiedlichen Tageszeiten trainieren. Daher wird oft die Frage nach der "richtigen" Trainingszeit gestellt.

- Jeder Mensch ist zu verschiedenen Tageszeiten unterschiedlich aktiv. *Nachteulen* kommen morgens schwer aus dem Bett, bleiben aber abends lange aktiv. *Frühaufsteher* sind morgens aktiv und werden abends schnell müde.
Dieses Verhalten ist angeboren. Alle Mechanismen sind noch nicht verstanden und werden in der *Chronobiologie* weiter erforscht.
- Grundsätzlich ist es angenehmer, wenn der Sportler in seinem angeborenen Rhythmus trainiert. Allerdings ist ein Training gegen den Rhythmus nicht weniger trainingswirksam!
- Bei Training nach Pulskontrolle ist zu beachten, dass der Sportler bei Einheiten, die seinem Rhythmus widersprechen, mitunter einen (deutlich) unterschiedlichen Puls haben kann.
Konkret: Eine *Nachteule* hat abends bei einem Lauftempo von 10 km/h einen Puls von 150. Nun läuft sie einmal morgens und hat bei wiederum 10 km/h nur einen Puls von 140. Trotzdem ist das Training trainingswirksam, denn das entscheidende Kriterium im Laufen ist die *Geschwindigkeit*, und diese ist immer 10 km/h. Der Puls dient lediglich der *Kontrolle* der Geschwindigkeit und ist für sich selber *nicht* trainingswirksam.
Unterschiedlich hohe Pulswerte bei objektiv identischer Belastung (Laufgeschwindigkeit) haben ihre Ursache im vegetativen Nervensystem und werden durch die gegenläufig regulierenden Systeme *Sympathikus* (Aktivität, pulshebend) und *Parasympathikus* (Ruhe, pulssenkend) verursacht.

Fazit

Ein Training im eigenen Rhythmus ist angenehmer, aber der Trainingseffekt wird auch bei einem Training gegen den eigenen Rhythmus bzw. zu ungewöhnlichen Tageszeiten erzielt.