



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.