



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

## Vorbereitungswettkämpfe

In der Vorbereitung auf einen Haupt-Wettkampf sind Vorbereitungswettkämpfe sinnvoll. Sie dienen der Formüberprüfung, zum Training spezieller Fähigkeiten oder einfach als intensive Trainingseinheit.

**Formüberprüfung:** Soll ein Vorbereitungswettkampf der Formüberprüfung dienen, so ist es sinnvoll, diesen Wettkampf in möglichst ausgeruhtem Zustand zu absolvieren. Dies ist am Ende einer Erholungswoche gegeben (Nachteil hier: die Erholungswoche verliert deutlich an Erholungscharakter) oder aber am Ende der 1. Belastungswoche.

**Training spezieller Fähigkeiten:** Jeder Athlet hat individuelle Stärken und Schwächen. Ein Triathlet mit Schwäche Rad kann z.B. in einem Testtriathlon locker Schwimmen, dann sehr intensiv Radfahren und das Laufen wieder locker angehen.

Bei Ausdauerathleten häufig anzutreffen ist die Schwäche, sich kurzzeitig intensiv zu belasten, sich also "voll auszukotzen". Dies ist z.B. für Positionskämpfe insbesondere in der Endphase eines Rennens wichtig. Tipp hier: besonders kurze Testwettkämpfe wählen und diese "am Anschlag" absolvieren, Marathonis könnten z.B. 3-5 km-Volksläufe ausprobieren.

**intensive Trainingseinheit:** Dies kann aus dem normalen Training heraus geschehen. Hier kann eine definierte Belastung unter Pulskontrolle für den gesamten Wettkampf oder für Teilstrecken gewählt werden, z.B. GA2 oder WSA, oder der Wettkampf wird so intensiv wie eben möglich absolviert.