

The logo for 'intro' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. A small yellow triangle is positioned above the letter 'i'.

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

## **Intervalltraining Rad: Steuerung über Puls oder Watt?**

Die Erfindung des Pulsmessers erleichterte die Kontrolle von Intervallen auf dem Rad deutlich. Trotzdem erfordert die Steuerung der Belastungsintensität mit Hilfe des Pulses auch einige Erfahrung. Der Grund liegt in zwei besonderen Merkmalen des Pulses:

- Der Puls ist träge. Es dauert bis zu drei Minuten, bis der Puls die der Belastung angemessene Höhe erreicht hat. Dies führt häufig dazu, dass das Intervall zu intensiv gestartet wird und deshalb die Intensität zum Ende des Intervalls nicht gehalten werden kann.
- Bei vielen Athleten steigt der Puls auch bei objektiv identischer Intensität aller Intervalle von Intervall zu Intervall an. Kontrollieren diese Athleten die Belastungsintensität über den Puls, so sinkt die erbrachte Tretleistung von Intervall zu Intervall ab und das Training verliert an Effektivität.

Fazit: Die Steuerung der Belastungsintensität mit einem Pulsmesser ist preiswerter, mit einem Wattmessgerät präziser.