



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

## Wochentrainingsplan

Eine häufig gestellte Frage lautet. Wie soll das Training in der Woche aufgebaut sein? Welche Erholungszeiten sind zu beachten?

Hier die wichtigsten Grundsätze:

Im Freizeitbereich mit weniger als durchschnittlich 1 Stunde Training pro Tag ist die Aufteilung nicht so wichtig. Diese Belastung toleriert der Körper i.a. ohne Probleme, sofern der Trainingsumfang langsam gesteigert wurde. Trotzdem gelten die unten aufgeführten Regeln, obschon auch mal eine Ausnahme gemacht werden kann.

Im ambitionierten Bereich gibt es einige Regeln, die hier strenger beachtet werden sollten:

- Regel 1: keine intensiven Einheiten an direkt aufeinanderfolgenden Tagen, dazwischen immer einen Ruhetag oder nur Training im lockeren (GA1) Pulsbereich.
- Regel 2: Jeden 3. oder 4. Tag sollte ein in Umfang und Intensität reduziertes Training absolviert werden oder ein kompletter Ruhetag eingelegt werden.  
Beispiel: Montag Ruhe / GA1, Dienstag intensiv, Mittwoch GA1, Donnerstag intensiv, Freitag Ruhe / locker, Samstag und Sonntag Umfang GA1.
- Regel 3: intensive Einheiten sollten immer am Anfang eines 2- oder 3-Tages-Blocks liegen. Im ausgeruhten Zustand sind intensive Einheiten sinnvoller (keine Überlastungsgefahr, geringere Verletzungsgefahr).

Ausnahmen von diesen Regeln sind möglich, zum ersten aus Zeitgründen, zum zweiten wird mitunter im Leistungsbereich eine absichtliche Abweichung sinnvoll, um einen entsprechenden Trainingsreiz zu setzen, z.B. intensives Training an aufeinander folgenden Tagen. Weiterhin ist es bei Multisportarten wie Triathlon üblich, z.B. einen Tag intensiv Lauf und am nächsten Tag intensiv Schwimmen zu trainieren.