



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 > Tipp des Monats

Abnehmen im Trainingslager?

Der Winterspeck soll weg! Da Abnehmen eine negative Energiebilanz als Bedingung hat, ist folgender Gedanke naheliegend: Im Trainingslager ist der Energieverbrauch hoch, also kann ich dort hervorragend abnehmen.

Viele Sportler sind jedoch irritiert, wenn sie aus dem Trainingslager kommend feststellen, dass ihr Gewicht gestiegen ist. Folgende Faktoren beeinflussen das Gewicht im Rahmen eines Trainingslagers:

- Fettabbau durch hohe Trainingsumfänge verringert das Gewicht.
- Eine Zunahme des Blutvolumens kann das Gewicht erhöhen. Dieser Effekt ist um so größer, je untrainierter der Sportler ins Trainingslager fährt, und kann bis zu 500 Gramm ausmachen.
- Muskelmassenzuwachs durch hohe Trainingsumfänge erhöht das Gewicht um bis zu ca. 1 kg.
- Die Einlagerung von Glycogen (Speicherform der Kohlenhydrate) und die damit verbundene Einlagerung von Wasser in die Muskulatur durch das reduzierte bzw. fehlende Training am Rückreisetag erhöht das Gewicht. Allein dieser Faktor kann 1-2 kg ausmachen!

Streng genommen muss also der Körperfettanteil vor und nach dem Trainingslager verglichen werden.

Forciertes Abnehmen im Trainingslager durch eine bewusst sparsame Ernährung birgt aber Gefahren. Durch den sehr hohen Energiebedarf ist ein geringes Energiedefizit schwer anzusteuern. Das Energiedefizit darf aber nur gering sein! Wird es zu groß, besteht im Training selbst die Gefahr der Unterzuckerung (Hungerast), welche einen kompletten Trainingstag zerstören und damit auch die Wirkung der Periodisierung des Trainingslagers schwächen kann. Weiterhin steigen über den Zeitraum des gesamten Trainingslagers zum einen die Infektanfälligkeit, zum anderen die Gefahr eines Übertrainings-Zustandes.

Diese Risiken bestehen auch bei kohlenhydratarmer, proteinreicher Ernährung, da durch diese Ernährungsform die Auffüllung der Kohlenhydratspeicher deutlich verzögert ist. Zudem belasten die notwendigen großen Mengen den Magen und die Verdauung immens.

Fazit: Eine Reduzierung des Körperfettanteils ist sicher möglich, aber dies sollte vorsichtig geschehen. Die im Trainingslager aufgrund des hohen Energiebedarfs sinnvollste Ernährungsform besteht in fettarmer, kohlenhydratreicher Nahrung.