



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

## Trainingssteuerung im Ausdauersport

Die beiden wichtigsten Parameter zur Trainingssteuerung im Ausdauersport sind der **Umfang** und die **Intensität**.

- **Umfang:** Der Umfang wird entweder in *Zeit* oder *Strecke* gemessen. Bei der Festlegung des sinnvollen Umfangs ist einerseits zu beachten, welcher Umfang für das gesteckte Ziel notwendig ist (z.B. 40-50 Wochenkilometer in den letzten Wochen vor einem Marathon für einen Läufer, dessen Ziel primär das Finishen ist). Andererseits ist ebenso wichtig, auf welchem Ausgangsniveau sich der Trainingsumfang des Sportlers befindet. Eine Steigerung von beispielsweise 10 Wochenkilometer Lauf auf 40 Wochenkilometer bedarf sinnvollerweise mindestens 6 Monate.
- **Intensität:** Die Intensität wird entweder in *Geschwindigkeit* (Lauf) bzw. *Leistung (Watt)* (Rad) gemessen oder über den *Puls* kontrolliert. Die genaue Kenntnis der verschiedenen Intensitäten (GA1, GA2, WSA) ist für einen Trainingserfolg essentiell. Sinnvollerweise geschieht die Festlegung durch eine Leistungsdiagnostik bzw. einen Fitness-Check .  
Es ist ein Irrtum zu glauben, dass fehlende Intensität durch erhöhten Umfang ausgeglichen werden kann! Es gilt das *Prinzip des wirksamen Belastungsreizes* aus der Allgemeinen Trainingslehre, das besagt, dass unterhalb einer bestimmten, individuell unterschiedlichen Belastungsintensität kein Trainingsreiz erfolgt und der Organismus somit auch nicht mit einer Anpassung reagiert.  
Entgegen der weit verbreiteten Meinung, dass sich viele (Freizeit)-Sportler überlasten, stellen wir bei unseren Tests immer wieder fest, dass sich mehr als die Hälfte der Sportler unterfordert. Dadurch bleiben die erwünschten Trainingserfolge meist aus (allgemeine Fitness, Zeit im Wettkampf, Abnehmen). Zu intensiv trainieren unseren Ergebnissen nach maximal 10 % der durch uns betreuten Sportler.

*Ein Pulsmesser hat ohne genaue Kenntnis der Pulsbereiche keinen Sinn!*