



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

Trainingsgestaltung bei Hitze

Bei Hitze oder großer Luftfeuchtigkeit fällt Training schwerer, da der Körper Schwierigkeiten hat, die durch das Training anfallende Wärme abzugeben und das notwendige Trinkvolumen zu verarbeiten. In der Folge steigt häufig der Puls. Um dem Pulsanstieg entgegenzuwirken, fahren oder laufen viele Athleten langsamer.

Dies ist ein Fehler, denn das "Prinzip des wirksamen Trainingsreizes" wird missachtet. Der entscheidende Parameter beim Ausdauertraining ist *nicht* der Puls, sondern beim Laufen die Geschwindigkeit und beim Radfahren die Leistung (Watt). Wird das Tempo reduziert, um den Puls niedrig zu halten, werden häufig die trainingswirksamen Geschwindigkeits- bzw. Wattbereiche unterschritten - und damit ist das Training ineffektiv (streng genommen ist es *per definitionem* gar kein Training).

Um eine Hitzeüberlastung zu vermeiden, können die Dauer der Einheit verkürzt oder Pausen eingelegt werden.

Merke: Nicht das Tempo reduzieren und den Umfang beibehalten, sondern den Umfang reduzieren und das Tempo beibehalten.