



Periodisierung als Basis für effektives Training

Periodisierung ist ein elementarer Bestandteil eines systematischen Trainings. Durch die gezielte Steuerung von Be- und Entlastungsperioden kann die Effektivität des Trainings deutlich gesteigert werden.

Hintergrund dieses Vorgehens ist die Tatsache, daß der Körper Erholungszeit benötigt, um auf die Trainingsreize mit einer positiven Anpassung zu reagieren. Besser wird ein Sportler also nicht in der Belastungsphase, sondern in der Entlastungsphase!

In der Belastungsphase wird der Trainingsreiz bzw. die Summe der Trainingsreize gesetzt, an den bzw. die sich der Körper in der Entlastungsphase adaptiert. Daher müssen diese Phasen eine sinnvolle Dauer besitzen. In der Praxis bewährt haben sich Periodisierungsmuster von 3:1 und 2:1. Auf den langfristigen Trainingsprozess bezogen bedeutet dies, daß auf 2 oder 3 Wochen angemessenen Trainings 1 Woche mit in Umfang und Intensität reduziertem Training folgt. Wird eine einzelne Woche betrachtet, so bietet sich eine Periodisierung von 3:1:2:1 oder 2:1:3:1 an: auf 3 Trainingstage folgt 1 Ruhetag, dann wieder 2 Trainingstage und noch 1 Ruhetag oder andersherum, in beiden Fällen ergeben sich 7 Tage. Wichtig: auch an Ruhetagen darf trainiert werden, aber auch wieder in Umfang und Intensität reduziert.

Bei Trainingslagern kann auch eine 1:1-Wochenperiodisierung sinnvoll sein, auf 1 Woche Trainingslager folgt eine Erholungswoche.

Wochenperiodisierungen von 4:1 sollten die Ausnahme und erfahrenen Sportlern vorbehalten bleiben.