



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

## Ruhetage

Aus der allgemeinen Trainingslehre ist nach dem Prinzip der Superkompensation bekannt, daß die erwünschten positiven Trainingsanpassungen nicht während des Trainings erfolgen, sondern in den Ruhephasen nach dem Training. Bekannt sind dabei 2 zu 1- oder 3 zu 1-Rhythmen. Dies bedeutet, daß nach 2 oder 3 Wochen mit angemessenem Training eine Regenerationswoche mit in Umfang und Intensität reduziertem Training eingelegt werden soll, um eine positive Trainingsanpassung zu ermöglichen.

Dieses Prinzip gilt grundsätzlich auch innerhalb einer Woche. So ergeben ein 3 zu 1- und ein 2 zu 1-Rhythmus zusammen genau 7 Tage.

Daraus wird häufig der Schluß gezogen, daß 1-2 komplette Ruhetage pro Woche notwendig sind. Dies ist aber definitiv nicht der Fall:

- Sportler, die wöchentlich weniger als 5 Einheiten in der Woche trainieren, haben ohnehin mindestens 2 komplette Ruhetage in der Woche.
- Sportler, die mehr als 5 Einheiten die Woche trainieren, sollten bedenken, daß bereits Tage mit reduzierter Trainingsbelastung als Entlastung zur positiven Trainingsanpassung im Sinne des Superkompensations-Prinzips gelten. Sie haben 2 Möglichkeiten:
  1. Sie verteilen die Einheiten mehr oder weniger gleichmäßig über die Woche. Einheiten mit geringer Belastung fungieren als Entlastung und werden sinnvoll über die Woche verteilt. Dieses System eignet sich für Sportler, die jeden Tag in der Woche gleichmäßig viel bzw. wenig Zeit haben, z.B. täglich 60 - 90 min.
  2. Die Trainingseinheiten werden so gelegt, daß an mindestens 2 Tagen in der Woche das Training in Umfang und Intensität deutlich reduziert ist. Ein Beispiel aus dem Triathlon: Montag nur Schwimmen als Entlastung für die Beine, Dienstag bis Donnerstag kurze, intensive Lauf- und Radeinheiten, Freitag wieder nur Schwimmen, Samstag und Sonntag lange, lockere Lauf- und Radeinheiten.

**Fazit:** Komplette Ruhetage sind nicht notwendig, es reicht, die Trainingsbelastung an mindestens 2 Tagen in der Woche zu reduzieren. Zu beachten sind dabei unsere Hinweise zur [Wochentrainingsplanung](#).