



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

Saisonpause

Nach einer langen und harten Saison sehnen viele Athleten die Pause herbei, um Körper und Geist die Möglichkeit zur Erholung zu geben.

Athleten, deren Saison sehr erfolgreich verlaufen ist, sowie Neulinge, die die Ermüdung nicht spüren, da sie durch die Euphorie des Neuen überlagert wird, nehmen sich nicht selten vor, nach der Saison keine Pause zu machen. Sie möchten die gute Fitness nicht verlieren und darauf direkt zu noch besseren Leistungen aufbauen.

Es ist schwer möglich, im Trainingsaufbau einen größeren Fehler zu machen.

Ein Leistungsaufbau erfolgt nicht linear, sondern in Wellenbewegungen. Trainingsreize stören das Gleichgewicht des Körpers (Homöostase) und bewegen ihn so zu positiven Anpassungen. Eine Verbesserung ist also immer die Folge einer temporären Verschlechterung.

Aus diesem Grund benötigt der Körper Pausen mit keiner oder einer reduzierten Belastung: Stunden nach einer Einheit, Entlastungstage in einer Woche, Entlastungswochen in einem Monat - und eben Wochen nach einem Jahr.

In der Saisonpause sollte das Training reduziert werden (es muß nicht Null sein!) und abwechslungsreich (andere Sportarten) gestaltet sein.

Merke:

Der Körper bekommt seine Pausen - entweder Du gibst ihm die Pausen oder er nimmt sich Pausen, wenn er sie braucht (Verletzung, Formtief).