



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

Intensive Einheiten im Trainingslager

Viele Ausdauerathleten trainieren in einem Frühjahrstrainingslager ausschließlich im Grundlagenausdauer-Bereich. Wie können intensive Einheiten in ein Trainingslager eingebaut werden?

Folgende Regeln sollten beachtet werden:

- Intensive Einheiten sollten nur dann in ein Trainingslager integriert werden, wenn bereits vor dem Trainingslager intensive Einheiten absolviert wurden.
- Im ersten Trainingsblock im Trainingslager (2-3 Tage) wird ausnahmslos im Grundlagenausdauer-Bereich trainiert.
- Intensive Einheiten liegen idealerweise nach Entlastungstagen.
- Die Belastungsdauer in intensiven Einheiten ist kürzer als vor dem Trainingslager. Beispiel: wurden vor dem Trainingslager 6 x 5 Minuten GA2 trainiert, so sollten es im Trainingslager nur 4-5 x 5 Minuten sein.
- Je nach Erfahrung des Athleten sollten es bei Radsportlern eine bis maximal zwei intensive Einheiten pro Woche sein.
- Erfahrene Triathleten können bedingt durch die verschiedenen Disziplinen auch weitere intensive Einheiten absolvieren, hier ist jedoch eine seriöse Planung notwendig. Zur Verringerung der Verletzungsgefahr sollten intensive Lafeinheiten bevorzugt nach den Ruhetagen liegen.