



**Institut für Trainingsoptimierung**

**Dr. rer.nat. André Albrecht**

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

**Tel** ▶ 05361/558 558

**E-Mail** ▶ [info@intro-wolfsburg.de](mailto:info@intro-wolfsburg.de)

**Internet** ▶ [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de)

**Facebook** ▶ [www.facebook.com/introwolfsburg](http://www.facebook.com/introwolfsburg)

weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Pulsverhalten im Trainingslager

Im Trainingslager gibt es genau wie im Training zu Hause folgende Möglichkeiten der Intensitätskontrolle: Pulsmessung, Tempokontrolle beim Laufen und Wattmessung beim Rad fahren.

In Phasen hoher Trainingsbelastung wie in Trainingslagern, Radurlaube oder harten Trainingsblöcken kommt es im Laufe des Trainingsprozesses zu einer gewünschten leichten bis mittleren Überlastung (Overreaching, kein Übertraining) des Organismus, um eine entsprechende positive Anpassung in der Erholungsphase zu erzielen. Eine Gegenreaktion des Körpers in der Phase der Überlastung ist die Drosselung der Herzfrequenz, um analog zu einem gedrosselten Motorrad hochintensive Belastungen zu verhindern.

Eine Intensitätskontrolle über diesen gedrosselten Puls führt dazu, daß das Lauftempo bzw. die Tretleistung in Watt höher als normal liegen, da mehr Leistung erbracht werden muss, um den ursprünglichen Zielpuls zu erreichen. Daher ist es in diesen Fällen besser, die Intensität mittels Tempokontrolle beim Laufen bzw. Wattmessung beim Rad fahren zu kontrollieren.

Stehen diese technischen Möglichkeiten nicht zu Verfügung, so sollte man sich des Phänomens des gedrosselten Pulses bewusst sein und das Körpergefühl mit in die Intensitätssteuerung einbeziehen, anstatt nur nach Puls zu trainieren.