



**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

## Trainingslager zu Hause

Trainingslager in südlichen Gefilden sind immer ein Höhepunkt der Saison. Endlich wieder in kurzer Bekleidung radeln, das Buffet genießen und mit Anderen fachsimpeln - was gibt es Besseres...

Nun ist ein Trainingslager im Süden - unabhängig von Corona - aber nicht immer durchführbar, z.B. aus finanziellen oder familiären Gründen. Was ist zu beachten, wenn ein Trainingsblock zu Hause umgesetzt werden soll?

Grundsätzlich ist für ein Trainingslager zu Hause (TLzH) dieselbe zeitliche Dauer wie für ein klassisches Trainingslager im Süden sinnvoll, also meist 1 oder 2 Wochen.

Der Trainingsumfang, also die Wochenstunden, sollten in einem TLzH jedoch niedriger angesetzt werden. Der erste Grund ist das Wetter, die Temperaturen liegen im Frühjahr niedriger als im z.B. auf Mallorca. Eine 3stündige Radausfahrt bei 10 Grad Celsius zehrt mehr als bei warmer Luft, zudem kommen längere Erholungspausen in der Sonne nicht in Betracht. Dieser Grund entfällt allerdings, wenn das TLzH im Sommer durchgeführt wird.

Der zweite Grund liegt in der Verpflegung. Im Hotel geht der Sportler 2-3 x täglich zum Essen, es gibt keinen Zeitverlust für die Zubereitung der Speisen. Und die Zeit für die Zubereitung zu Hause fehlt dann andererseits wieder für die Regeneration.

Ein dritter Grund sind die Wegezeiten. Triathleten buchen meist Hotels mit eigenem Pool, zu Hause kommt die Fahrtzeit zum Bad hinzu.

Das Training zu Hause sollte weiterhin nicht tagesgenau zwei Wochen im Voraus geplant werden, dafür ist das Wetter häufig zu unbeständig. Ein Wochenplan mit allen Einheiten und dann eine Verteilung auf die Wochentage unter Berücksichtigung des Wetters ist hier schlauer.

Wenn diese Punkte beachtet werden, steht einem effektiven TLzH nichts im Wege...