



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

Trainingslager

Ein Trainingslager soll eine gute Saisonleistung vorbereiten. Dabei sind einige wichtige Punkte zu beachten, um das Trainingslager zu einem Erfolg werden zu lassen:

- Gehen Sie vorbereitet ins Trainingslager. Steigern Sie die Belastung nicht von 0 auf 100.
- Auch im Trainingslager sind Erholungsphasen wichtig. Jeden 3. oder 4. Tag muß ein Ruhetag bzw. Regenerationstag eingelegt werden. Dies gilt auch, wenn das Trainingslager nur eine Woche lang ist!
- Ein Ruhe- bzw. Regenerationstag bedeutet, dass mit vermindertem Umfang und verminderter Intensität trainiert wird. Beispiel für die ersten 4 Tage eines Radtrainingslagers: 60 km - 80 km - 100 km - 40 km.
Aber: eine 100 km-Radtour mit 10 Pulsschlägen unter dem GA1-Bereich ist kein Regenerationstraining!
- Trainieren Sie immer im trainingswirksamen Bereich. Ein Training unter dem GA1 (auch G1)-Bereich bringt nichts. Fehlende Intensität kann durch Länge nicht ausgeglichen werden.
- Ein Trainingslager stellt einen Umfangsblock dar. Daher ist die Intensität teilweise zu reduzieren. Der überwiegende Teil des Trainings wird im GA1-Bereich absolviert, ein mal pro Woche kann im GA2 bzw. EB-Bereich trainiert werden; auch Kraftausdauertraining ist möglich.
- Intensivere Belastungen sollten nur unter fachkundiger Betreuung und entsprechender Vorbereitung vor dem Trainingslager durchgeführt werden.
- Die Woche nach dem Trainingslager sollte zur Regeneration genutzt werden.

Ist im Trainingslager gut und sinnvoll trainiert und sind die Regenerationszeiten eingehalten worden, kann anschließend mit intensiveren Belastungen die Leistung weiter verbessert werden.