



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

Training unter Zeitnot

Ausdauersportler vereint ein Problem: Beruf, Familie und Sport müssen zeitlich aufeinander abgestimmt werden. Daraus resultiert eine latente Zeitnot, die immer dann sehr groß wird, wenn weitere Termine dazu kommen. Wie kann das Training unter Zeitnot sinnvoll gestaltet werden?

Zunächst ist der Mindesttrainingsumfang zu beachten. Der Mindesttrainingsumfang bezieht sich auf die direkte Vorbereitungsphase, also etwa auf die letzten 3 bis 4 Monate. Hier muss in einer Woche kumuliert die Wettkampfstrecke absolviert werden. Ist ein Marathon geplant, sollten also 40-45 km pro Woche gelaufen werden, in der Ironman-Vorbereitung sind ca. 4 km Schwimmen, 150-200 Radkilometer und 40-45 Laufkilometer zu absolvieren. Dies bedeutet, dass der Marathoni auf alle Fälle 3 x pro Woche laufen sollte (1 x lang, 2 x kurz), der angehende Ironman muss mindestens 1 x Schwimmen, 2 x Rad fahren (1 x lang, 1 x kurz) und 3 x Laufen (1 x lang, 2 x kurz).

Ambitionierte Athleten trainieren mehr als dieses Mindesttraining, zudem kommen intensivere Einheiten (GA2, WSA) dazu. Der ambitionierte Athlet hat pro Disziplin 2 Kerneinheiten: eine lange Einheit sowie eine Tempoeinheit. Beide Einheiten sind an den aktuellen Saisonzeitpunkt, das individuelle Leistungsniveau und die angestrebte Streckenlänge im Wettkampf anzupassen. Leistungsorientierte Athleten absolvieren mitunter weitere Tempoeinheiten oder Spezialeinheiten wie K3-Training auf dem Rad.

Mit folgenden Regeln kann Trainingszeit eingespart werden, ohne zu viel an Trainingsreiz zu verlieren:

- Einheiten verschiedener Disziplinen kombinieren: Triathleten sparen auf diese Weise die Zeit für Umziehen und Duschen.
- Spezialeinheit und lange Einheit kombinieren: Zu Beginn der langen Einheit wird nach dem Aufwärmen zunächst das Spezialtraining absolviert, nach kurzer Erholungsphase wie z.B. locker Rad fahren wird die Einheit fortgesetzt.
- Tempoeinheit und lange Einheit kombinieren: Zu Beginn der langen Einheit wird nach dem Aufwärmen zunächst das Tempotraining absolviert, nach kurzer Erholungsphase wie z.B. locker Rad fahren wird die Einheit fortgesetzt.
- Kurze Einheiten zusammenlegen: Diese Variante ist für das Radfahren gut, für das Laufen nur bedingt geeignet, da die Erholungszeit für den Stützapparat fehlt.
- Training auf den Mindestumfang reduzieren: Triathleten sparen viel Wegezeit, wenn das Schwimmen auf das absolute Minimum reduziert wird.
- Training intensivieren: Sportler, die normalerweise kein oder wenig Tempotraining absolvieren, können eine fehlende GA1-Einheit durch GA2-Training teilweise ersetzen.