



weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Kombination von Ausdauer- und Krafttraining

Viele Ausdauersportler absolvieren neben dem Ausdauertraining auch Krafttraining. Trainingsmethodisch sollten diese beiden Inhalte einen möglichst großen zeitlichen Abstand zueinander haben, um den jeweils maximalen Trainingseffekt zu erzielen. Dies steht aber im Widerspruch zum meist engen zeitlichen Budget. Was tun?

Es gibt folgende Möglichkeiten des Umgangs mit Kraft- und Ausdauertraining:

- Die Einheiten werden mit großem zeitlichen Abstand zueinander gelegt, z.B. auf verschiedene Tage. Bei hohem Trainingsaufwand wie z.B. im Triathlon ist dies aber kaum möglich und kann im Extremfall eine Einheit morgens, die andere Einheit abends bedeuten. Diese Aufteilung kann aber zu Lasten der Erholung gehen, wenn auf morgendlichen Schlaf verzichtet werden muss, um vor der Arbeit noch eine Einheit unterzubringen.
- Der Sportler verzichtet auf eine der beiden Einheiten. Damit geht leider auch ein Verlust an Trainingseffektivität einher.
- Der Sportler legt die Einheiten zeitlich eng zueinander oder kombiniert sie sogar. Der dabei auftretende Verlust des maximalen Trainingseffekts ist praktisch immer geringer als der Verlust bei Verzicht auf eine der beiden Einheiten.
Beispiel für die Kombination beider Einheiten: 10-20 min Warmfahren GA1 auf der Rolle oder dem Ergometer, dann Krafttraining, dann noch 20-45 min (oder auch länger) Weiterfahren GA1. Dabei muss Maximalkrafttraining immer nach dem Aufwärmen erfolgen und darf aus verletzungsprophylaktischen Gründen nicht nach Ausdauertraining durchgeführt werden.

Fazit: Der Verlust im Trainingseffekt bei Zusammenlegen oder Kombination von Ausdauer- und Krafttraining ist immer geringer als der Verzicht auf eine der beiden Einheiten.