



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

Durchschnittswerte nach Trainingseinheiten

Viele Sportler nutzen ihre Pulsuhren, Geschwindigkeits- oder Wattmesser zur Auswertung der Trainingseinheiten. Diese Geräte bieten meist die Funktion "Durchschnitt" an. Dahinter verbirgt sich die Berechnung des arithmetischen Mittels: Ist ein Läufer z.B. 30 min mit Puls 140 und weitere 30 min mit Puls 150 unterwegs, so ergibt sich daraus ein Durchschnittspuls von 145.

Der Durchschnittswert des Pulses oder der Leistung in Watt zur Charakterisierung der Intensität einer Trainingseinheit ist aber nur sinnvoll, wenn die tatsächliche Schwankung nicht zu groß ist!

Werden z.B. intensive Intervalle gelaufen und die Pausen stehend gestaltet, so wird der durchschnittliche Puls vielleicht noch unter dem GA1-Bereich liegen, obwohl die Belastung hochintensiv war. Und ein Radfahrer, der einen Alpenpass auf der einen Seite mühsam mit hohen Pulswerten erklimmt und auf der anderen Seite die Abfahrt rollend genießt, hat sowohl vom Durchschnittspuls als auch von der Durchschnittsleistung her einen gemütlichen Tag gehabt.