



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

Erholungswoche

Nach einer in der Regel zwei- oder dreiwöchigen Belastungsphase folgt die Erholungswoche, die auch Ruhe- oder Regenerationswoche genannt wird. Der Name Ruhewoche ist allerdings irreführend, denn das Training wird nicht komplett ausgesetzt, sondern lediglich reduziert.

Die Erholungswoche ist durch ein in Umfang und / oder Intensität reduziertes Training gekennzeichnet. Im Normalfall werden Umfang und Intensität reduziert.

Athleten mit geringem Trainingsumfang können aber unter Beibehaltung des normalen Umfangs lediglich die Intensität reduzieren, indem z.B. eine Tempoeinheit durch eine Grundlageneinheit ersetzt wird.

Vor Wettkämpfen besteht eine Variante des Taperings darin, die intensiven Einheiten beizubehalten und dafür den Umfang deutlich zu reduzieren.

Der Sinn der Erholungswoche besteht nach der Theorie der Superkompensation in der positiven Anpassung an den vorangegangenen Trainingsreiz, die zu einem höheren Leistungsstand führt.

Wichtig ist, dem Körper genügend Zeit zur Erholung zu geben. Wenn die gewünschte Erholung Mitte der Woche noch nicht zumindest teilweise spürbar ist, muss die Gesamtbelastung zwingend weiter reduziert werden. Es ist in diesem Fall ein grundlegender und immer wieder anzutreffender Fehler, aus falschem Ehrgeiz den Plan "durchzuziehen". Dies geschieht häufig, um mit gutem Gewissen sagen zu können, der Plan sei komplett eingehalten worden. Nicht selten müssen entgegen der ursprünglichen Planung komplette Ruhetage eingebaut werden, und zwar (wichtig!) ohne das für diese Tage geplante Training auf andere Tage zu verschieben, sondern es ersatzlos zu streichen.

Die Missachtung dieses Prinzips führt regelmäßig zu Leistungsverlust in der Folgezeit: Formtief, Infekt, Verletzung oder Übertraining.

Merke: Der Sportler muss erholt aus der Erholungswoche gehen!