



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

Ich erreiche meine Pulswerte nicht mehr...

Ein oft zu hörender Hilferuf von Ausdauersportlern lautet: "Ich weiss nicht was los ist, ich laufe und laufe, aber ich komme nicht auf meine Zielpulswerte!"

Die Pulswerte, idealerweise durch eine [Leistungsdiagnostik](#) ermittelt, dienen der Kontrolle des Trainingstempos. Allerdings sind die Pulswerte nicht das eigentliche Trainingsziel. Wichtig ist, sich folgendes klar zu machen:

Beim Laufen werden Geschwindigkeiten trainiert, beim Radfahren Leistungen (physikalische Leistung in Watt). Der Puls dient lediglich der **Kontrolle** der Laufgeschwindigkeit bzw. der Radleistung!

Was sich wie Haarspalterei anhört, ist letztlich ein gewaltiger Unterschied.

Beispiel: Hans läuft seine 8 km lange Hausrunde im Pulsbereich GA1, der zwischen Puls 140 und 150 liegt, in 40 min. An manchen Tagen jedoch, häufig nach intensiveren Trainingseinheiten am Vortag, steigt sein Puls kaum über 135, obwohl er seine Runde wieder in 40 min schafft.

Wäre der Puls der eigentliche Trainingsinhalt, wäre das Training an Tagen mit Puls 135 ein schlechtes Training, denn es fehlen ja mindestens 5 Schläge zum GA1-Bereich.

Beim Laufen werden aber Geschwindigkeiten trainiert. Hans ist in beiden Fällen seine Runde in 40 min gelaufen, also in identischem Tempo, 5:00 min/km. Daher ist auch das Training bei Puls 135 effektives Training!

ABER: wenn der Puls nur schwer in den Zielbereich kommt, so ist dies ein Zeichen für unzureichende Regeneration. Hier ist dringend Erholung angesagt!