

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

Wiedereinstieg ins Training nach Infekt

In diesem Tipp geht es nicht darum, mit welchen Symptomen noch trainiert werden kann und wann besser eine Pause eingelegt werden sollte. Dieser Tipp geht davon aus, daß die Infektion vorbei ist.

Nach beendeter Infektion ist der Sportler wieder im medizinischen Sinne gesund, aber noch nicht wieder fit und evtl. auch noch nicht wieder komplett belastbar im sportlichen Sinne. Je nach Dauer der Infektion ist eventuell auch ein Leistungsverlust eingetreten.

Die erste Woche nach der Infektion sollte als GA1-Woche absolviert werden. Der Trainingsumfang wird nach Gefühl gesteuert, das gesamte Training wird im GA1-Bereich absolviert, auf Tempotraining wird komplett verzichtet. Wichtig: Die Trainingssteuerung sollte nicht über den Puls erfolgen, da dieser häufig noch erhöht ist, besser über das Tempo (Laufen) bzw. über Watt (Rad) und über das Körpergefühl.

Danach kann das Training wieder wie gewohnt aufgenommen werden. Athleten, die nach Trainingsplan trainieren, müssen je nach Ausfallzeit und Trainingszeitpunkt überlegen, ob sie den letzten Block wiederholen oder direkt in den nächsten Block einsteigen.

Die Durchführung des intensiven Trainings sollte auch genau durchdacht werden. Bei einem Einstieg in den Folgeblock wird der Übergang mit folgenden Maßnahmen einfacher:

- die Intensität bei Intervallen bleibt zunächst identisch wie vor dem Infekt und wird im Block ggf. sukzessive erhöht
- die Pause zwischen den Intervallen wird verlängert
- die Anzahl der Intervalle wird reduziert