



**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](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Einbau intensiver Einheiten im Saisonverlauf

Intensives Training im GA2 oder WSA-Bereich dient dem ambitionierten Sportler zur Verbesserung seiner Leistungsfähigkeit und damit der Wettkampfleistung. Zugleich dient der Winter der Entwicklung der Grundlagenausdauer durch vorrangiges Training im GA1-Bereich.

Die Betonung liegt auf *vorrangig* ! Es ist ein weit verbreiteter Fehler ambitionierter Sportler, im Winter kein intensives Training durchzuführen bzw. mit dem intensiven Training im Saisonverlauf zu spät zu beginnen. Als Grundsatz gilt, ganzjährig in allen Intensitätsbereichen zu trainieren, natürlich je nach Saisonzeitpunkt in unterschiedlichen prozentualen Anteilen.

Ist der Hauptwettkampf z.B. ein Frühjahrsmarathon, so könnte direkt bei Trainingsbeginn im November oder Dezember mit kurzen GA2-Intervallen begonnen werden, die dann sukzessive verlängert und schließlich zu GA2-Tempodauerläufen werden.

Intensive Intervalle im WSA-Bereich sind dann ab ca. 3-4 Monate vor dem Marathon sinnvoll. Auch hier sind die Intervalle zunächst kurz und werden sukzessive länger. Der Leistungssportler beginnt direkt bei Trainingsbeginn mit diesen intensiven Intervallen.