



Kombination von Kraft- und Ausdauertraining

Krafttraining ist eine der großen Leistungsreserven im Ausdauersport. Mit relativ geringem Zeiteinsatz kann mitunter eine deutliche Verbesserung der Ausdauerleistung erzielt werden.

Krafttraining in diesem Sinne bedeutet intensives Maximalkrafttraining, das naturgemäß deutlich belastend für die Muskulatur ist. Da aber auch intensive Ausdauerseinheiten die Muskulatur sehr belasten, stellt sich die Frage, wie Kraft- und Ausdauerseinheiten sinnvoll kombiniert werden können.

In Studien wird mitunter ein maximaler Abstand von Kraft- und Ausdauerseinheiten gefordert. Dies ist praktisch aber weder im Hochleistungsausdauersport aufgrund der zeitlich immensen Trainingsbelastung noch im (ambitionierten) Breitensport aufgrund des hohen Zeitbedarfs aus Arbeit und Training umsetzbar.

In der Praxis hat sich folgendes bewährt:

- Krafttraining vor Ausdauertraining, z.B. 1 h Krafttraining und dann Radfahren oder laufen (GA1).
- Krafttraining und intensive Ausdauerseinheiten mit Abstand auf die Woche verteilen. Intensive Radeinheiten sind weniger verletzungsanfällig als intensive Laufeinheiten und können daher dichter an Kräfteinheiten gelegt werden, z.B. ein Tag Krafttraining und am nächsten Tag GA2 oder WSA Rad.
- Krafttraining in lockere Ausdauerseinheiten integrieren, Beispiel: 10-15 min auf dem Ergometer warmfahren, dann die Kräfteinheit und abschließend im GA1-Bereich weiter auf dem Ergometer trainieren.

Diese Kombinationen führen evtl. dazu, daß der Effekt des Krafttrainings nicht vollumfänglich eintritt. Trotzdem wird immer noch ein deutlicher größerer Trainingseffekt erzielt als bei einem Verzicht auf das Krafttraining.