



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

Instagram > www.instagram.com/introwolfsburg

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

Leistungsreserven im Ausdauersport

In diesem Tipp geht es nicht um die theoretischen Leistungsreserven, die mit neuen wissenschaftlichen Methoden im Hochleistungssport zukünftig möglich sein könnten.

Es geht um die empirischen Leistungsreserven, die uns in 25 Jahren bei INTRO immer wieder begegnet sind. Es ist die absolute Ausnahme und kommt maximal ein oder zwei mal im Jahr vor, dass ein Kunde keine offensichtlichen Fehler macht und sein Trainingsprogramm keine Lücken hat.

Das heißt umgekehrt: über 95 Prozent aller Ausdauersportler verzichten auf eine der folgenden Leistungsreserven!

Leistungsreserve 1: Die Belastungsintensitäten GA1, GA2 und WSA (bzw. entsprechende Bereiche in anderen Sportarten) sind nicht richtig. Sind die Intensitäten zu hoch, steigt die Verletzungsgefahr; sind sie zu niedrig, sinkt der Trainingseffekt erheblich.

Falsche Belastungsintensitäten haben ihre Ursache meist in Faustformeln, in allgemeinen, nicht individuellen Trainingsplänen oder vereinfachten Darstellungen in Printmedien oder Online-Portalen.

Die Bestimmung der Intensitätsbereiche im Radfahren ist auch via FTP-Test nicht so einfach möglich, wie häufig dargestellt wird. Es ist eine individuellere Betrachtung notwendig, als es in vielen mathematischen Modellen umgesetzt wird, so sind z.B. die gefahrenen Jahres-Kilometer wichtig bei der Betrachtung.

Leistungsreserve 2: Das Training ist zu unsystematisch, mehr dazu im Tipp "Systematik in der Trainingsplanung" im Tipparchiv Training.

Leistungsreserve 3: Technik: Insbesondere in den Disziplinen Schwimmen und Laufen sind viele Leistungsreserven in der Bewegungsausführung zu finden.

Leistungsreserve 4: Krafttraining wird vernachlässigt. Dazu ist zunächst die Rumpfkraftigung zu zählen, die zum einen die Verletzungsgefahr minimiert, zum anderen aber auch leistungssteigernd wirkt.

Im zweiten Schritt ist das klassische Krafttraining zu nennen. Multisportler wie z.B. Triathleten profitieren mehrfach, denn mehr Beinkraft macht sich in allen Disziplinen positiv bemerkbar.

Viele dieser Leistungsreserven kosten keine zusätzliche Zeit!

Unser Tipp: Durchstöbern Sie unser Tipparchiv, insbesondere zu den oben angesprochenen Themen.