

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

Polarisiertes Training

Der Begriff des polarisierten Trainings geht seit einiger Zeit in der Ausdauersport-Szene umher. Damit ist gemeint, gezielt die beiden gegensätzlichen Trainingsbereiche Grundlagenausdauer 1 (GA1, stabil aerob) und Wettkampfspezifische Ausdauer (WSA, anaerob) anzusteuern.

An dieser Stelle sei angemerkt, dass dieser Ansatz nun keinesfalls neu ist! Es ist ein Phänomen der heutigen Zeit, Althergebrachtes mit einem neuen, meist englischen Begriff zu versehen und als Wundermittel mit riesigem Potential zu betrachten. Ein einfaches Beispiel ist Rope-Skipping, besser bekannt als Seilspringen. Athleten, die Hinweise auf die positiven Effekte der Rumpfkraftigung mit mürrischem Blick abgelehnt haben, berichten nun begeistert von ihren Yoga-Power-Stunden im Fitness-Studio. Und das HIT (High Intensity Training) oder HIIT (High Intensity Intervall Training) absolvieren Athleten seit Generationen, wenn auch unter dem nicht ganz so fortschrittlich klingenden Namen intensives Intervalltraining.

Folgende Fehler sollten beim polarisierten Training vermieden werden:

- Der lockere Anteil des polarisierten Trainings darf gemäß dem Prinzip des wirksamen Belastungsreizes nicht unterhalb des GA1-Bereichs absolviert werden.
- Ist das Zieltempo im Wettkampf der zwischen GA1 und WSA liegende GA2-Bereich, so muss dieser zwingend auch trainiert werden.
- Im Laufen sollten im Tempotraining Ungeübte aus verletzungsprophylaktischen Gründen nicht direkt mit WSA-Training beginnen, sondern mit GA2-Intervallen.