



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

## Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

**Tel** > 05361/558 558

**E-Mail** > [info@intro-wolfsburg.de](mailto:info@intro-wolfsburg.de)

**Internet** > [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de)

**Facebook** > [www.facebook.com/introwolfsburg](http://www.facebook.com/introwolfsburg)

**Instagram** > [www.instagram.com/introwolfsburg](http://www.instagram.com/introwolfsburg)

# Trainingsplanung vs. Trainingsprotokollierung

Ein optimaler Trainingsprozess benötigt eine gute Trainingsplanung und eine gute Trainingsprotokollierung. Die Protokollierung dient der Analyse und damit der Optimierung des weiteren Trainingsprozesses.

Im Amateurbereich ist aber immer wieder zu beobachten, daß zu viel Aufwand in die Protokollierung und Analyse und zu wenig Aufwand in die Planung gesteckt wird.

Zur Verdeutlichung: Ein gut geplantes und auf der Basis des Plans durchgeführtes Training ist auch dann gut, wenn es nicht oder nur grob protokolliert und analysiert wird.

Dagegen bleibt ein schlecht geplantes und schlecht durchgeführtes Training auch dann schlecht, wenn es gut protokolliert und analysiert wird.

Wenn im Amateurbereich wie z.B. bei einem Marathonläufer mit 3-4 Einheiten je Woche der sorgfältig erstellte Plan zu 90 Prozent eingehalten wird und vielleicht noch die Lauftempi notiert werden, ist das absolut ausreichend.

Merke: Die Leistungsreserve liegt vor allem in der Planung, weniger in der Protokollierung und Auswertung.