



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 > Tipp des Monats

Bewegung zur Regeneration

Ausdauersportler bewegen sich zur Unterstützung der Regeneration gerne auch im sehr lockeren Pulsbereich, genauer: im Pulsbereich unterhalb des Grundlagenausdauerbereichs. Dies gilt gleichermaßen für Läufer, Schwimmer und Radfahrer.

Dabei sind einige Punkte zu beachten:

- Bewegung im regenerativen Tempo bzw. Pulsbereich wird häufig als "regeneratives Training" bezeichnet. Dieser Ausdruck ist irreführend. Unter "Training" versteht man in der Trainingslehre einen sogenannten trainingswirksamen Belastungsreiz. Im Ausdauersport ist die untere Belastungsgrenze für einen wirksamen Belastungsreiz der Grundlagenausdauerbereich, der in den meisten Sportarten als GA1-Bereich bezeichnet wird.
Also: Bewegung unterhalb des GA1-Bereichs bedeutet Regeneration, aber kein Training. Bewegung im GA1-Bereich (oder darüber) bedeutet Training, aber keine Regeneration.
- Daraus folgt, dass Bewegung im regenerativen Bereich auch eine bestimmte Länge nicht überschreiten darf. Ansonsten wird die Belastung zu lang, was der Regeneration zuwiderläuft. Einen Trainingsreiz kann man auch mit längerer Dauer nicht erzielen, denn fehlende Intensität kann durch Dauer nicht ersetzt werden.
Faustregeln für die maximale Dauer regenerativer Einheiten: Laufen 30 min, Rad bis 90 min, Schwimmen bis 30 min.