



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

Schlüsseleinheiten

Es ist immer wieder von sogenannten Schlüsseleinheiten die Rede, denen besonders starke positive Effekte auf Training und Leistung zugesprochen werden.

Beispiele sind ein besonders langer Lauf in definiertem Abstand zum Marathon oder ein spezielles Koppeltraining in definiertem Abstand zum Ironman.

Tatsächlich gibt es keine Schlüsseleinheiten. Optimaler Leistungszuwachs lässt sich nur durch langfristiges systematisches Training erzielen.

Werden im Marathontraining systematisch lange Einheiten gelaufen, resultiert der Leistungszuwachse aus der Systematik und nicht aus einem Schlüssellauf. Werden vor dem sogenannten Schlüssellauf keine langen Einheiten gelaufen, kann der lange Schlüssellauf auch nichts retten oder sogar zur Überlastung führen, da der Belastungssprung zu groß sein kann.