



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

Was bringen Special-Workouts?

Special-Workouts gelten immer wieder als Geheimtipps, wie Trainingsziele auf spezielle Art und Weise erreicht werden können. Beispiele: ein Triathlon-Profi berichtet von seiner Spezial-Einheit genau 3 Wochen vor dem Ironman, bei der die halbe Wettkampfstrecke im Wettkampftempo gefahren und darauf zügig 20 km gelaufen werden. Spezielle Diäten lassen das Gewicht in 5 Tagen um 3 kg schrumpfen. Eine neue Methode mit englischem Namen (meist aus den USA) hat so viele Vorteile, dass sich die Frage stellt, warum bloß noch keiner vorher auf die Idee gekommen ist.

Dazu ist folgendes anzumerken:

- Trainingseinheiten, die für einen Athleten sinnvoll sind, müssen deshalb noch lange nicht allgemeine Gültigkeit haben, insbesondere dann, wenn das Niveau der Athleten unterschiedlich ist.
- Viele Geheimtipps lassen sich mit etwas Nachdenken entlarven, so ist eine Reduktion des Körperfetts von 3 kg in 5 Tagen physikalisch zwar theoretisch möglich, aber praktisch nicht umsetzbar: wer kann 5 Tage lang ein Energiedefizit von rund 5500 kcal erzeugen?
- Andere Methoden sind grundsätzlich zwar sinnvoll, entfalten ihre Wirkung aber nur, wenn dafür eine Basis vorbereitet wurde.

Letztlich sind insbesondere ambitionierte sportliche Ziele nur durch langfristiges systematisches Training zu erreichen. Ein erfahrener Athlet kann auf eine fundierte Fitness mit besonderen Einheiten das i-Tüpfelchen setzen.

Ein Hausbau erfolgt aber immer in der Reihenfolge Fundament, Erdgeschoss und Dach - daran ändert auch der modernste und leichteste Dachstuhl nichts, selbst wenn er einen englischen Namen trägt und aus den USA kommt.

Fazit: der Weg ist das Ziel!