



**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)

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

## Anpassungsdauer nach Trainingslager

Trainingslager sind bei Ausdauersportlern üblich, um zu Saisonbeginn eine gute Grundlage für die kommende Saison zu legen oder vor einem wichtigen Wettkampf Leistungsreserven zu erschließen. Dabei werden in Trainingslagern meist hohe Gesamtbelastungen durch insbesondere hohe Umfänge erzielt.

In der ersten Woche nach einem Trainingslager fühlen sich die Sportler meist schlapp und ausgelaugt. Diese Woche wird als Regenerationswoche gestaltet, so wie es nach harten Belastungsblöcken üblich ist.

In der zweiten Woche nach dem Trainingslager wird dann wie gewohnt wieder mit dem regulären Training begonnen. Doch trotz der vorherigen Regenerationswoche fühlen sich die Sportler immer noch nicht wieder fit, das Training läuft "unrund", Arme und Beine sind weiterhin schwer.

Dieses Phänomen ist nicht ungewöhnlich. Viele Athleten und Trainer unterschätzen den Regenerationsbedarf und die Regenerationsdauer nach einem Trainingslager. Erfahrungen zeigen, daß die Regenerationsdauer nach einem Trainingslager mindestens die 1 bis 1,5-fache Dauer des Trainingslagers beträgt. Dauert das klassische Frühjahrstrainingslager also 2 Wochen, so dauert die Erholung und damit die Anpassung an eine erhöhte Leistungsfähigkeit ca. 2 bis 3 Wochen. Anpassungsdauern über 3 Wochen sind allerdings auch bei längeren Trainingslagern eher selten.

Diese langen Zeiträume sind bei der Trainingsplanung zu berücksichtigen. Dies gilt vor allem bei der Planung des Abstands vom Trainingslager zum Wettkampf. Zudem ist die Gesamtbelastung aus Umfang und Intensität bei der regulären Wiederaufnahme des Trainings in der 2. Woche nach einem Trainingslager entsprechend anzupassen.