

The logo for 'intro' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. A small yellow triangle is positioned above the letter 'i'.

**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](https://www.facebook.com/introwolfsburg)

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

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

## Ruhewoche vor Trainingslager

Insbesondere Triathleten und Radfahrer machen sich im Frühjahr verstärkt in Richtung Süden auf, um in warmen Gefilden Trainingskilometer zu sammeln. Die Dauer der Trainingslager beträgt meist ein bis zwei Wochen.

Teilweise versuchen Athleten, das Trainingslager zu verlängern, indem sie schon in den Tagen vor der Abreise den Trainingsumfang hochfahren.

Dies ist meist keine gute Idee, denn die Vorwoche vor einem Trainingslager ist immer von Zeitnot geprägt: das Rad muss gesäubert und eingepackt werden, die Sportsachen müssen gewaschen werden, auf der Arbeit muss immer noch etwas vor Abreise fertig werden...

Zeitmangel vor der Abreise, dazu mitunter Schlafmangel am Reisetag, Klimawechsel und der Kontakt zu vielen Menschen stellen eine starke Belastung des Immunsystems dar und führen mitunter zu Infekten zu Beginn eines Trainingslagers. Diese Belastung des Immunsystems sollte daher nicht zusätzlich durch übermäßiges Training in der Abreiseweche verstärkt werden.

Weitaus schlauer ist es, das Trainingslager eventuell nach hinten hinaus um ein paar Tage zu verlängern, was allerdings die Disziplin erfordert, im Trainingslager auch in den letzten Tagen dosiert zu trainieren.