



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

## Trainingslager und Periodisierung

Das Trainingslager muss in die Periodisierung des gesamten Trainings integriert werden. Dabei sind folgende Prinzipien zu beachten.

Einwöchige Trainingslager:

- Variante 1: Das Trainingslager wird als allein stehende Belastungswoche betrachtet und davor und danach liegen Erholungswochen. Dies ist die sichere und bewährte Variante, die immer funktioniert.
- Variante 2: Das Trainingslager dient als Abschlusswoche eines insgesamt 2- oder 3-wöchigen Trainingsblocks, es sind also 1 oder 2 normale Trainingswochen vorgeschaltet. Nach dem Trainingslager liegt eine Erholungswoche.

Problem 1: In den Tagen vor dem Abflug sind neben dem normalen Training auch noch das Packen und letzte organisatorische Dinge zu erledigen, was fast immer zu viel Stress führt.

Problem 2: Durch die Vorbelastung ist das Training im Trainingslager schwerer zu steuern, diese Variante sollte erfahrenen Sportlern vorbehalten bleiben.

Zwei- oder mehrwöchige Trainingslager:

- Hier gibt es nur eine sinnvolle Variante: Die Wochen des Trainingslagers stellen alleine den Belastungsblock dar und sind zwingend mit einer Erholungswoche vor- und nachzubereiten.