



**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

## Zeitpunkt für Trainingslager

Damit ein Trainingslager seinen kompletten positiven Effekt auf die Leistungsfähigkeit in der Saison entfalten kann, muss der Zeitraum sinnvoll gewählt werden.

Dieser Tipp beruht auf der Annahme, dass ein Radfahrer oder Triathlet in ein Vorbereitungstrainingslager fährt und der Saisonhöhepunkt im Sommer liegt. Dabei ist die Dauer des Trainingslagers unerheblich, üblich sind Zeiträume von 1-2 Wochen.

Ambitionierte Athleten fahren teilweise auch in zwei oder sogar drei Trainingslager.

Das Trainingslager sollte nicht zu Beginn des Trainingsprozesses liegen. Ein Trainingslager stellt einen starken Trainingsreiz dar, der einer guten Basis bedarf. Beginnt das Training z.B. im November, sollte das Trainingslager frühestens im Januar liegen.

Radfahrer und Triathleten fahren gerne im Februar ins Trainingslager, da dies in Deutschland mit der kälteste Monat ist. Die Gefahr besteht darin, dass die gesammelten Radkilometer verpuffen, wenn nach der Rückkehr aufgrund von Kälte oder Schnee nicht oder nur sehr wenig Rad gefahren werden kann. Zwei Wochen Kanaren mit vielen Hundert Kilometern sind mit 2-3 mal Spinning oder Rollentraining in der Woche leider nicht über mehrere Wochen zu konservieren.

Das Trainingslager sollte allerspätestens 4 Wochen vor dem Hauptwettkampf beendet sein.