

The logo for 'intro' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. A 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

## Trainingsreduzierung bei Erschöpfung

Bei hoher Trainingsbelastung oder hoher Gesamtbelastung aus Beruf und Sport und daraus resultierender Erschöpfung kann es unter Umständen sinnvoll sein, die Trainingsbelastung zu reduzieren.

Ein häufiger Fehler besteht darin, die Intensität zu reduzieren. Liegt die untere lockere Ausdauerintensität eines Läufers bei z.B. 6:00 min/km oder die einer Radfahlerin bei 180 W, so wird das Training dann auf 6:20 min/km oder 160 W reduziert.

Dies ist nicht sinnvoll, denn es wird gegen das Prinzip des trainingswirksamen Reizes verstoßen, das besagt, daß eine Belastung unterhalb einer bestimmten Schwelle wirkungslos ist. Es findet genau genommen gar kein Training im engeren Sinn statt.

Richtig ist es, nicht die Intensität, sondern die Dauer der Einheit zu reduzieren. Ausdauersportler tun sich damit immer schwer, denn der Umfang wird immer als das entscheidende Kriterium betrachtet.

Sind 60 min Dauerlauf in 6:00 min/km geplant, die Einheit erscheint aber zu hart, ist es nicht schlau, 60 min bei 6:20 min/km zu laufen, sondern z.B. 45 min bei 6:00 min/km.