



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 > Tipp des Monats

Trainingspause

In europäischen Gefilden liegt die Phase der sportlichen Wettkämpfe zumeist im Sommer. Um im Sommer entsprechende Leistungen zu liefern, sollte ein über das ganze Jahr abgestimmtes Training eingehalten werden.

Dazu gehört nach den Wettkämpfen im Sommer eine entsprechende Erholungs- und Regenerationsphase. Sie dient der körperlichen und geistigen Erholung.

Wie verhält man sich in dieser Phase am besten?

- Das Training wird in Umfang und Intensität deutlich reduziert. Für viele Athleten und Athletinnen ist dies ein Problem, da Ihnen der Sport sehr viel bedeutet und ihnen Spaß macht. Trotzdem sollte diese Phase der Erholung eingehalten werden.
- Ein immer wieder anzutreffender Irrglaube ist, in dieser Zeit, in der die anderen Pause machen, durch fortgesetztes Training den Pause machenden Sportlern gegenüber einen Vorteil herausholen zu können. Es funktioniert nicht! Trainingsanpassungen erfolgen durch periodische Be- und Entlastungen, und die Erholungsphase ist ein wichtiger Bestandteil im langfristigen Trainingsaufbau.
- Probieren Sie einmal andere Sportarten aus! Neue Bewegungsmuster bringen Abwechslung in den sportlichen Alltag, zusätzlich wird die Koordination geschult. Und häufig lernt man auch für seine eigentliche Disziplin Neues hinzu.

Die Erholungsphase sollte ca. 4 bis 6 Wochen dauern. In dieser Zeit kann die neue Saison geplant werden, und wenn die Erholungsphase richtig eingehalten wird, kann man das neue Training mit neuer Motivation beginnen.