



## Unmittelbare Wettkampfvorbereitung

In der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung werden leider häufig Fehler gemacht. INTRO stellt hier die wichtigsten Grundsätze für die letzten vier Wochen vor.

- Vor dem Hauptwettkampf sollte in den letzten vier Wochen das Training nach und nach reduziert werden, und zwar in Umfang und Intensität. Die Hauptbelastung sollte mindestens sechs Wochen vor dem wichtigen Wettkampf liegen, sonst hat der Körper keine Zeit mehr, die gewünschten Trainingsanpassungen komplett zu vollziehen.

Es gibt viele Varianten, die letzte Woche vor dem großen Ereignis zu gestalten. Nehmen wir einmal einen Wettkampf von zwei Stunden oder mehr Dauer an (Marathon, Kurztriathlon, Radrennen).

- Das Training wird zum Wettkampftag hin immer weiter reduziert. Ideal sind bis zu drei Tage kompletter Pause vor dem Wettkampftag. Grund: Maximale Erholung und Auffüllen der Kohlenhydratspeicher.
- Ernährung: Die Kohlenhydratspeicher sollten gefüllt sein. Dazu sind aber keine komplizierten Diäten wie z.B. fettreiche, kohlenhydratarme Ernährung anfangs der Wettkampfwoche bei gleichzeitigem Training notwendig.
- In den letzten drei Tagen vor dem Wettkampf wird einfach das Training reduziert, evtl. sogar komplett Pause gemacht. Die Ernährung ist maximal kohlenhydratreich (Nudeln bis zum "Verlust der Muttersprache"). Das reicht! Der Stoffwechsel des Ausdauersportlers ist auf schnelle Füllung der Kohlenhydratspeicher eingestellt, und zwar auch ohne komplizierte Vorbereitung durch kohlenhydratarme Ernährung, Leeren der Speicher durch erschöpfendes Training ("Glycogenlauf") etc.
- Durch die Füllung der Kohlenhydratspeicher steigt das Körpergewicht um bis zu 3 kg. Dies ist kein Zunehmen! Der Körper speichert mit den Kohlenhydraten auch Wasser, die Gewichtszunahme resultiert also lediglich von den Kohlenhydraten und dem Wasser, es wird kein Fett gebildet! Das Wasser ist dann im Wettkampf wichtig zur Kühlung. Nach dem Wettkampf sind die Kilogramm wieder komplett verschwunden.
- Je kürzer ein Wettkampf, desto höher das Tempo! Daraus folgt, daß die muskuläre Erholung umso besser sein muß, je kürzer der Wettkampf ist.
- Hartes Training in der letzten Woche vor einem wichtigen Wettkampf ist ziemlich sinnlos. Der Körper kann die gewünschten Anpassungen ohnehin nicht mehr umsetzen.

Fazit: Weniger ist mehr, jedenfalls in Bezug auf das Training. Bei den Kohlenhydraten ist das anders...