



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

Körpergewicht im Winter

Im Ausdauersport ist es ohne Frage leistungssteigernd, in der Wettkampfphase ein individuell optimal niedriges Körpergewicht aufzuweisen. Diese Wettkampfphase dauert hierzulande für Radfahrer, Läufer und Triathleten meist vom Frühjahr bis zum Herbst.

Der Winter dient allgemein der Vorbereitung auf die neue Saison. Hier ist eine Minimierung des Körpergewichts nicht leistungssteigernd. Im Winter ist es sogar sinnvoll, bis zu 2 Kilogramm mehr Gewicht auf die Waage zu bringen. Durch diese kleine Reserve sinkt die Infektgefahr deutlich. Wer einmal im Winter nach 1-2 Stunden Training von einem Regenschauer bei kühlem Wind erwischt wurde, wird dies verstehen...

Allerdings sollte diese Gewichtsreserve von 2 kg auch nicht überschritten werden, denn das Abnehmen erfordert eine negative Energiebilanz. Je mehr Fettreserven abgebaut werden müssen, desto länger muss diese negative Energiebilanz aufrecht erhalten werden, was den Körper dann im Trainingsprozess unnötig belastet.

Wichtig: Die Gewichtsreserve sollte nicht in großem Maßstab in einem Trainingslager abgebaut werden! Der Grund ist im Tipp "Abnehmen im Trainingslager?" (Tipparchiv Ernährung) erläutert. Dies sollte ja nach Zeitpunkt des Trainingslagers hauptsächlich davor oder danach erfolgen.