



Der Autor

Dennis Sandig,

Sportwissenschaftler M.A., A Lizenztrainer HRV,

Leitung Forschung & Entwicklung bei iq athletik

E-Mail: dennis@iq-athletik.de

Entschlüsselt: die Termini der Trainingsbereiche

Einleitung

Je nach Sportart kennt man unterschiedliche Bezeichnungen für Trainingsbereiche, die jedoch z.T. synonym gebraucht werden. Je nach Autor werden die Trainingsbereiche an Maximalwerten der VO₂max bzw. an einer prozentualen Verteilung von Laktat- oder Herzfrequenzwerten festgelegt. Aufgrund der Einzigartigkeit jedes Sportlers, und dessen unterschiedlicher Trainingshistorie, legt **iq athletik** die Trainingsbereiche individuell fest. Die Grundlage bildet dabei der Kurvenverlauf der Laktatbildung im Stufentest bzw. die individuellen Laktatschwellen. Nur so kann ein stimmiges und auf den jeweiligen Sportler passendes Trainingskonzept entwickelt werden.

Die Trainingsbereiche

Grundsätzlich unterscheidet man die Trainingsbereiche nach der Intensität der Beanspruchung, die sie im Organismus hervorrufen. Messbar wird die Intensität in Form der Stoffwechselzwischenprodukts „Laktat“, sodass Rückschlüsse über die Beanspruchung des Organismus gezogen werden können. Im Anschluss an einen Laktattest lassen sich für die unterschiedlichen Sportarten Steuerungsparameter festlegen, anhand derer die Trainingsinhalte vorgegeben werden können. Für das Radtraining können dies die Herzfrequenz oder die Wattleistung sein – beides kann mit entsprechenden Gerätschaften gemessen werden. Für Läufer, aber auch in Spielsportarten, lässt sie die Laufintensität sowohl über die Herzfrequenz als auch über die Laufgeschwindigkeit steuern. Hierbei können moderne Laufcomputer mit Chip oder GPS System verwendet werden. Ebenso ist es möglich, Teilstrecken zu stoppen und die Geschwindigkeit in Zeitvorgaben für diese Streckenabschnitte anzugeben. So kann die 100m Zeit ebenso wie die 1000m Zeit herangezogen werden.

Trainingsbereiche für Radsport und Triathlon

Trainingsbereich	Abkürzung	Steuerungsparameter	Ziel/Inhalt
Grundlagenausdauer	GA	Herzfrequenz	Verbesserung der aeroben Stoffwechsellkapazitäten, Ökonomisierung des Stoffwechsels und des Herz-Kreislauf Systems
Grundlagenausdauer 2	GA2	Herzfrequenz	Verbesserungen im Bereich des vermehrt anaeroben Stoffwechsels
Entwicklungsbereich	EB	Herzfrequenz; Watt	Verbesserung der Schwellenleistungen, Schulung der Enzymsysteme der anaeroben Glykolyse
Spitzenbereich	SB	Watt	Verbesserung der anaeroben Glykolyse, Schulung des Stehvermögens und der Laktattoleranz
Kraftausdauer	KA (auch K3 genannt)	Herzfrequenz	<p>Trainingsbereich, der die Kraftausdauer durch hohe Widerstände schulen soll</p> <p><i>Anmerkung:</i> Dieser Trainingsbereich ist nach Auffassung von iQ athletik physiologisch nicht notwendig und allenfalls im Bereich des Trettechniktraining anzusiedeln</p> <p>Es gilt, ein zielgerichtetes Muskelkrafttraining mit intensiven Einheiten auf dem Rad zu kombinieren!</p>

Trainingsbereiche für Laufen, Spielsportarten und Triathlon

Trainingsbereich	Abkürzung	Steuerungsparameter	Ziel/Inhalt
Langer Dauerlauf/ Regenerativer Dauerlauf	LDL / RL	Herzfrequenz	Verbesserung der aeroben Stoffwechsellkapazitäten, Ökonomisierung des Stoffwechsels und des Herz-Kreislauf Systems; Regeneration nach Belastung (Analog)
Mittlerer Dauerlauf	MDL	Herzfrequenz; Geschwindigkeit	Verbesserung der aeroben Stoffwechsellkapazitäten, Ökonomisierung des Stoffwechsels und des Herz-Kreislauf Systems; kürzer Laufdauer im Vergleich zu LDL
Tempodauerlauf	TDL	Herzfrequenz; Geschwindigkeit	Verbesserungen im Bereich des vermehrt anaeroben Stoffwechsels und des aerob/anaeroben Überganges
Extensive Tempoläufe	ETL	Geschwindigkeit	Verbesserung der Schwellenleistungen, Schulung der Enzysysteme der anaeroben Glykolyse
Intensive Tempoläufe/ Intervalle	ITL	Geschwindigkeit	Verbesserung der anaeroben Glykolyse, Schulung des Stehvermögens und der Laktattoleranz

Der Trainingsplan und das Trainingsprotokoll

Training ist auch bei gezielter Planung und Vorgabe immer ein individueller Prozess! Neben beruflichen und privaten Verpflichtungen können auch körperliche Probleme Einfluss auf die Leistungsfähigkeit nehmen. Schon ein Streit mit dem Partner oder eine schlecht durchschlafene Nacht hat hohe Wirkungen auf die Herzfrequenz und auf das Belastungsempfinden. Trainingspläne können immer nur Hilfsmittel für den Athleten sein. Es gilt, das Training beständig weiterzuentwickeln. Hierzu ist es notwendig, auf das eigene Körpergefühl zu hören und dem Trainer regelmäßige Rückmeldung zu geben.

Nur der Sportler selbst kann fühlen, was in ihm vor geht. Und nur der Sportler selber kann einschätzen, ob die Planung des Trainers vielleicht zu viel oder auch zu wenig für den aktuellen Leistungsstand war. Das **iq athletik Konzept** sieht vor, dass das Training anhand der physiologischen Parameter zielgerichtet geplant wird. Wir garantieren, dass die Beratung ehrlich und auf Basis empirischer Befunde erfolgt. Trotzdem reagiert nicht jeder Körper wie die Planung das vorsieht – dies ist der Anteil an Eigenverantwortung, den wir dem Sportler nicht abnehmen können.

Stand: 06/2008

»Vorsprung durch Wissen.
Lesen Sie mehr unter www.iq-athletik.de«