

Ein Ruhetag pro Woche

Ja oder Nein – Teil 2

von Andreas Oschmann



In der vorigen RUNNING-Ausgabe wurde die Thematik „ein Ruhetag pro Woche“ aus Sicht der Trainingslehre analysiert. Je nach Ziel und Methode ergibt sich ein Pro oder ein Kontra. Es gibt diesbezüglich noch weitere Faktoren, die abzuwägen sind. Aus dem orthopädischen Blickwinkel betrachtet, beinhalten lang andauernde, gleichförmige Belastungen immer ein gewisses Verletzungsrisiko. Ein 30-

Kilometer-Lauf kann in diesem Punkt eine erhebliche Gefährdung bedeuten. Diese wird umso größer, je ausgeprägter eventuelle Fehlbelastungen sind, je gleichförmiger der Untergrund ist oder je mangelhafter das Schuhwerk.

Das Verletzungsrisiko steigt ebenso mit zunehmender Ermüdung. Wenn man diese Faktoren bedenkt, kommt man zu dem Ergebnis, dass mehrere kurze Einheiten durch den häufiger stattfindenden Belastungswechsel das

Risiko einer Verletzung senken. Drei Zehn-Kilometer-Läufe in einer Woche bedeuten sicherlich eine geringere orthopädische Belastung als die oben aufgeführte 30-Kilometer-Einheit. Aber hilft uns das wirklich?

Kürzer oder länger

Sicher, wer bereits leichte orthopädische Probleme hat, das Training aber noch nicht ganz einstellen möchte, für den sind häufigere kurze Einheiten

ten eher zu verkraften, als wenige, dafür aber sehr lange Einheiten. Allerdings trainieren wir im Regelfall nicht primär „verletzungsprophylaktisch“, sondern zielorientiert. Und das Trainingsziel ist meist eine neue persönliche Bestzeit. Wer für einen Marathon trainiert, für den sind drei kürzere Einheiten keine Alternative zum „langen Lauf“. Bei vergleichbarem Wochenumfang führt der Long-Jog natürlich sehr viel eher zu einem trainingsfreien Tag, als die drei kurzen Läufe, die meist auf drei Tage verteilt werden. Der so entstehende freie Tag ergibt sich also nicht aus dem Prinzip „trainingsfreier Tag muss sein“, sondern ist den spezifischen Erfordernissen zu verdanken.

Nur unter Vorbehalt

Jetzt könnte man argumentieren, dass Pausentage auch der orthopädischen Regeneration dienen. Man könne also getrost lange Einheiten trainieren und sich orthopädisch höher belasten, wenn die entsprechenden Ruhetage für die Regeneration gewährleistet sind. Das ist richtig, gilt aber nur, wenn es nicht schon zu Verletzungen gekommen ist. Wenn die Achillessehne einmal muckt oder das Knie schmerzt, weil eine Einheit oder ein Wettkampf schlecht verkraftet wurden, ist es mit einem oder zwei Pausentagen nicht getan. Die Ausheilung einer Verletzung ist immer ein relativ langwieriger Prozess. Wer also „schonend“ trainieren möchte, tut dies eher, indem er den Wochenumfang auf möglichst viele kleine Einheiten verteilt. Weniger, dafür längere Einheiten und Ruhetage sind in diesem Zusammenhang eher kritisch zu beurteilen.

Aus der Sicht des Privat- und Berufslebens

Bei sieben oder mehr Trainingseinheiten pro Woche einen festen Ruhetag einzuplanen bedeutet, dass an mindestens einem Tag zweimal trainiert werden muss. Die meisten RUNNING-Leser sind ambitionierte Amateure, die das Training mit ihrem Privat- und Berufsleben in Einklang bringen müssen. Das ist auch ohne Planung eines festen Ruhetages und Festlegung der einzelnen Trainingseinheiten schwierig genug. Umso mehr erstaunt es, dass viele Aktive immer wieder darum bitten, die Trainingstage möglichst detailliert festgelegt zu bekommen. Ich weiß, in den meisten Plänen ist dies der Fall. Schließlich wurde das schon immer so gemacht. Aber

warum sollten wir Unflexibilität anstreben, wenn es hierfür keinen vernünftigen Grund gibt? Muss die Schwimmereinheit unbedingt am Freitagabend absolviert werden, auch wenn eine Einladung zu guten Freunden dem entgegensteht? Oder muss die Radeinheit heute im Regen stattfinden, obwohl für morgen schönes Wetter vorhergesagt wird?

Kein prinzipielles Fazit

Wichtiger als der Wochentag, an dem sie absolviert werden, sind die Trainingseinheiten selbst und der Umfang insgesamt. Sie entscheiden primär über die sportliche Entwicklung. Die Wochentage sind sekundär. Ein trainingsfreier Tag kann sinnvoll sein, wenn für die aktuelle Situation eine Belastungsbilanz auf wenige Trainingstage angestrebt wird. Dies ist vor allem dann von Vorteil, wenn das Training auf sehr lange Distanzen, wie Marathon- oder Triathlonwettkämpfe ausgerichtet ist. Andererseits gibt es gute Gründe, durch eine gleichmäßige Verteilung der Trainingsbelastung über die ganze Woche Belastungsspitzen zu vermeiden und so höhere Wochenumfänge zu ermöglichen. Deshalb mein Rat: Planen Sie Ihren wöchentlichen Trainingsumfang so, wie es sich am besten mit Ihren privaten und beruflichen Verpflichtungen vereinbaren lässt. Eine grundsätzliche Aussage darüber, ob ein vollständiger Ruhetag sinnvoll ist oder nicht, ist meist nicht möglich. Zum „Prinzip“ sollte der Ruhetag deshalb auf keinen Fall erhoben werden.

Der Autor Andreas Oschmann ist der Entwickler der online-Trainingsberatung www.go-coach.de

go!-coach Passwort des Monats: Speed

Im Rahmen unserer Kooperation erhalten RUNNING-Leser bei Abschluss eines go!-coach-ABOs einen Rabatt von etwa 30 Prozent! Wenn Sie bei www.go-coach.de unter: „zum ersten Trainingsplan“ die Frage „Woher kennen Sie go!-coach?“ mit: „RUNNING“ beantworten und auf der letzten Seite das Passwort „Speed“ eintragen, wird dieser Sonderpreis automatisch berücksichtigt.

ADRENALIN für Ihre Unternehmenskommunikation

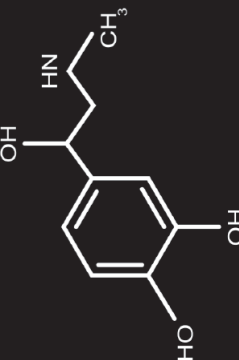
online:
Globaler Spaß im richtigen Dress, ob Screendesign, onlinegame oder Internetpräsenz – surfen Sie mit.



Print:
Exzellente Buchstabenpalette für die bekömmliche Würze in jedem Medium. Ob Broschüre, Mailings oder Presseservice – immer ein Genuss.



Event:
Perfektes Programm für das In- wie Outdoor-Abenteuer. Ob Messe, Promotion oder Incentive – mit uns sind sie schneller am Ziel.



...mehr Adrenalin?!
www.werbelabel.de

